Focus on What Matters का हिंदी अनुवाद

फ़ोकस ऑन व्हॉट मैटर्स

एक बेहतर जीवन जीने के लिए स्टॉइक पत्रों का संकलन



डेरियस फ़रु

फ़ोकस ऑन व्हॉट मैटर्स

एक बेहतर जीवन जीने के लिए स्टॉइक पत्रों का संकलन

डेरियस फ़रु

अनुवाद : अंजलि तिवारी

भूमिका

स्टॉइसिज़्म (अविचलित मानसिक अवस्था बनाए रखने के लिए एक दर्शन) से मेरा पहला परिचय 2015 में हुआ। उस समय मैं अनेक व्यक्तिगत परेशानियों से जूझ रहा था — मेरा ब्रेक-अप हो गया था और मैं अपने करियर में भी बदलाव लाने की कोशिश कर रहा था। तभी मेरी दादी का देहांत भी हुआ — सब कुछ जैसे एक-साथ ही मुझ पर आन पड़ा था। स्टॉइसिज़्म अपना कर उस मुश्किल समय में भी मैं अविचलित रह कर अपना संयम और मानसिक लचीलापन बनाए रह सका। तभी से मैं स्टॉइसिज़्म का अध्ययन कर रहा हूँ। मोटे तौर पर (और जनरलाइज़ किया जाए तो भी), जीवन को दो फ़िलॉसफ़ी पर आधारित किया जा सकता है।

1. आनंद की तलाश **:** इन्हें आप सुखवाद व विलास-प्रियता के सन्दर्भ में सोच सकते हैं।
2. कर्तव्य में आनंद की अनुभूति : इसे आप स्टॉइसिज़्म, ज़ेन और अन्य ऐसी फ़िलॉसफ़ी, जो आत्म-निर्भरता को बढ़ावा देती हैं, के सन्दर्भ में सोच सकते हैं।

मेरा मानना है कि आनंद की खोज ही आज की दुनिया की फ़िलॉसफ़ी है। हमारे समाज की धुरी आनंद, उपभोग और पलायनवाद के इर्द-गिर्द ही घूमती रहती है। प्राय: हम सभी जीवन में केवल आराम ही खोजते हैं। हालाँकि जीवन को बेहतर बनाने में कुछ ग़लत नहीं है, लेकिन यदि इस फ़िलॉसफ़ी पर ज़्यादा ज़ोर दिया जाए, तो इसमें बहुत जोखिम भी है। जब आनंद प्राप्ति ही आपका प्रमुख ध्येय बन जाता है, तो आप सुखवाद की ट्रेडमिल पर सवार हो जाते हैं। यह कोई नई बात नहीं है। सभी को पता है कि सोशल मीडिया हमें नालायक और डिप्रेस महसूस कराता है। सभी जानते हैं कि ख़ुशियाँ ख़रीदी नहीं जा सकतीं। हमें यह भी पता है कि केवल आनंद प्राप्ति को ही लक्ष्य बनाने से हम अपनी इच्छाओं के ग़ुलाम हो जाते हैं। लेकिन, तब भी, हम इस जाल में रोज़ फँस जाते हैं।

स्टॉइक दार्शनिकों में सेनेका मुझे सबसे ज़्यादा पसंद हैं। वे न केवल एक विचारक थे, बल्कि उन्होंने राजनीति में भी लम्बे समय तक काम किया। पहले वह एक सीनेटर रहे और बाद में नीरो के सलाहकार के रूप में काम किया। उनके काम से उनकी व्यावहारिकता का पता चलता है। अपने जीवन के अंतिम चरण में, उन्होंने यात्रा करना और अपने दोस्त, ल्यूसिलियस को पत्र लिखना शुरू किया।

इन पत्रों का उद्देश्य ल्यूसिलियस के साथ स्टॉइक विचारों को साझा करना था, क्योंकि वे भौतिकवादी प्रवृत्ति के थे और बहुत व्यस्त जीवन जीते थे। उस समय, सेनेका स्वयं सार्वजनिक जीवन से पीछे हट गए थे और रोम से बाहर चले गए थे। दक्षिणी इटली के शांत ग्रामीण क्षेत्रों से उन्होंने ल्यूसिलियस को 124 पत्र लिखे। इन पत्रों का मैं बहुत समय से फ़ैन

हूँ। इन पत्रों से पता चलता है कि सेनेका ने अपने दोस्त को ज़्यादा स्टॉइक (संयमी/अविचलित) होने, शांति प्रिय होने और जो बातें उनके वश में हैं, उन पर ध्यान देने के लिए कन्विंस करने की कोशिश की है।

सेनेका के ये मूल पत्र हमें आज भी जीवन में सही चीज़ों पर फ़ोकस करने के लिए रिमाइंडर का काम करते हैं। स्टॉइक दार्शनिकों का मानना था कि सुखद जीवन जीने के लिए, आपको झुंड से अलग होकर चलना होगा। सेनेका ने अपने भाई को एक ख़त में लिखा :

‘हमें पूछना चाहिए कि सबसे उत्तम क्या है**,** न कि रिवाज़ में क्या है और क्या हमें अनंत ख़ुशियाँ देंगी।**’**

सेनेका द्वारा अपने दोस्त को लिखे गए ये ख़त मुझे बेहद पसंद हैं, क्योंकि ऐसा लगता है जैसे उन्होंने यह सब आज की इक्कीसवीं सदी में आपके और मेरे लिए ही लिखे हैं। सेनेका, रोम की अपनी व्यस्त ज़िंदगी से बहुत ख़ूबी से अलग हो गए और ल्यूसिलियस को एक दूसरा दृष्टिकोण दिया। कुछ नया देखने के लिए कभी-कभी आपको बस इतनी ही ज़रूरत होती है। सेनेका के इन बहुचर्चित पत्रों से प्रेरित होकर, 2020 में मैंने एक साप्ताहिक लिखना शुरू किया, जिसे मैंने द स्टॉइक लेटर नाम दिया।

जो चीज़ें हमारे वश में हैं, केवल उन्हीं पर फ़ोकस करने का मतलब ज़िंदगी की रोज़मर्रा की असलियतों से किनारा करना या दूर भागना नहीं है। इस सबका अर्थ बैलेंस बनाए रखने से है। और जीवन में सक्रिय बने रहने से है, न कि प्रतिक्रियाशील बनने से। इस बारे में स्पष्टता लाने के लिए पत्रों को मैंने दो भागों में बाँटा है :

1. आंतरिक दुनिया **(**द इनर वर्ल्ड**)** : अपने मन पर काबू पाने से संबंधित सभी बातें।
2. बाहरी दुनिया **(**द आउटर वर्ल्ड**)** : अपनी नियति पर स्वामित्व पाने से जुड़ी सभी बातें।

हालाँकि प्राय: सभी लोग अपना भाग्य-विधाता बनना चाहते हैं, लेकिन जब तक हम अपनी आंतरिक दुनिया पर काबू नहीं पा लेते, तब तक हम इस प्रयास में सफल नहीं हो सकते। यदि हम ऐसा नहीं करते हैं, तो जब-जब हम किसी बाधा का सामना करेंगे, हम हार मान लेंगे। मेरे विचार में, अच्छा जीवन जीने का अर्थ आंतरिक शांति व अपने करियर और जीवन में तालमेल बैठाना है। जब इन दोनों में टकराव होता है, हमें उसमें से गहरा अर्थ मिलता है। इस किताब में अच्छा जीवन जीने की इच्छा करने वाले व्यक्ति के मन में उभरने वाले सभी विषयों पर पत्र मिलेंगे। यह समय मानसिक रूप से हमारे जीवन के लिए सबसे चुनौती भरा भी है। तब से हम संसार में बहुत-से बदलावों से गुज़र रहे हैं।

मैं मानता हूँ कि 2020 से पहले की अपेक्षा, आज के समय में, शांत व फ़ोकस्ड रहना कहीं ज़्यादा मुश्किल हो गया है। यह सिर्फ़ लोगों की कही हुई बात ही नहीं है। यह सच है। इसलिए मैंने ये पत्र लिखे। पॉज़िटिव फ़ीडबैक मिलने पर मैंने इन पत्रों को एक संग्रह के रूप में प्रकाशित करने का फैसला किया। मेरा लक्ष्य है कि इन पत्रों की मदद से आप जीवन की सबसे महत्त्वपूर्ण बातों पर फ़ोकस कर पाएँ, उन मुद्दों पर जो आपके लिए कीमती हैं — न कि झुंड के लिए। आप इस किताब को जैसे चाहें पढ़ सकते हैं : शुरू से अंत तक या फिर केवल वे टॉपिक जो आपको प्रासंगिक लगते हैं।

एन्जॉय!

— डेरियस फ़रू

पुनश्च: — किताब में कई पत्रों के अंत में आपको चित्र मिलेंगे। ये चित्र मैंने अपने चित्रकार के साथ पत्रों के मुख्य भावों को दर्शाने के लिए बनाए हैं।

I.
आंतरिक दुनिया

सभी सुधार स्वयं से ही शुरू होते हैं। अगर हम मन में ख़ुश व सुखी नहीं हैं, तो हम दुनिया में भी ख़ुश व सुखी नहीं रह सकते। लेकिन आज की इस विचलित दुनिया में ख़ुश व शांत चित्त रहना बहुत मुश्किल हो गया है। जैसे ही हम मानसिक शांति पाते हैं और संतुष्ट महसूस करने लगते हैं, कुछ-न-कुछ ऐसा हो जाता है, जो हमें भीतर तक हिला कर रख देता है।

जो मुद्दे हमारी ख़ुशी में बाधा डालते हैं, स्टॉइक सूझ-बूझ की मदद से हम ख़ुद को उनसे बचाकर रख सकते हैं। स्टॉइक दार्शनिकों की बताई तरकीबों को लागू कर आप भी मानसिक मज़बूती पा सकते हैं, जिससे आप शांति महसूस करेंगे। मज़बूत मन मतलब शांत मन।

अपनी भावनाओं को संभालने पर फ़ोकस करें

‘अंतत: समझें कि आपके पास एक दिव्य शक्ति है, जो आपके शारीरिक उन्मादों, जिनकी वजह से आप कठपुतली की तरह नाचते हैं, से कहीं अधिक शक्तिशाली है।’

— मार्कस ऑरेलियस



पत्र 1 :
आपके वश में क्या है यह जानने पर फ़ोकस करें

जो भी आपके वश में है, केवल उसी पर फ़ोकस करना बहुत ज़रूरी है। जब ज़िंदगी मुश्किल लगने लगती है, उस वक्त तो हम सभी इसी तरह की बात करते हैं। यह अच्छा भी है, क्योंकि हम सभी को बीच-बीच में इस तरह के रिमाइंडर की ज़रूरत होती है। मुझे यह भी लगता है कि मुझे बहुत-सी ऐसी जानकारियाँ भी मिलती हैं, जो मेरे किसी काम की नहीं होतीं और इससे यह रिमाइंडर नाकामयाब हो जाते हैं। आज ही सुबह बिटकॉइन पर किसी जानकारी पर मेरी नज़र पड़ी, और उसके बाद मैं अगले आधे घंटे तक एक-के-बाद-एक नए-नए लिंक देखता रहा। मैंने रुपए-पैसे के इतिहास के बारे में पढ़ने से शुरुआत की, लेकिन जल्द ही मैं विकिपीडिया में ग़ुम हो गया। आपके साथ ऐसा कितनी बार होता है? आप एक वीडियो देखना शुरू करते हैं, फिर एक-से-दूसरा और धीरे-धीरे आप बेकार की जानकारियों के जाल में फँस कर रह जाते हैं, मानो आप किसी बिल में गिरते चले गए हों।

स्टॉइसिज़्म (अविचलित मानसिक अवस्था बनाए रखने के लिए एक दर्शन) से मैंने यही सीखा है कि वक्त ही आपकी सबसे कीमती पूंजी है।

दुनिया की हरेक चीज़ के बारे में कुछ जानकारी रखना अच्छा हो सकता है, लेकिन हम उन सभी जानकारियों को इस्तेमाल में ला ही पाएँ ऐसा नामुमकिन है। इसलिए तरह-तरह की जानकारियों को हासिल करने में वक्त बिताना, वक्त ख़राब करने जैसा ही है। मैंने विकिपीडिया पर जो वक्त बिताया, वह वक्त कभी वापिस नहीं आएगा। हम अपना वक्त किस तरह बिताते हैं, इसके बारे में हमें जागरूक रहना निहायत ज़रूरी है। हम सभी को यह बात मालूम तो रहती है, लेकिन हम इस पर अमल नहीं करते। हम अपने वक्त को ऐसे ज़ाया कर देते हैं, मानों उसकी कोई कीमत ही नहीं हो।

वक्त बिताने के लिए हम दुनिया की ख़ामियों के बारे में पढ़ते हैं, पुराने प्रेमियों की सोशल मीडिया प्रोफ़ाइल देखते हैं, जिन टीवी शो में हमारी कोई दिलचस्पी नहीं है वह भी देखते हैं — सब बस 'वक्त काटने के लिए'। इतनी कीमती चीज़ को ख़राब क्यों करना? आपको इससे तकलीफ़ होनी चाहिए। न कि ट्विटर पर किसी अनजान शख़्स की किसी बेकार की बात पर। हम सब बहुत जल्दी ही दूसरों की बातों पर भड़क जाते हैं। हम जो कुछ भी देखते-सुनते हैं, हरेक बात का जवाब देना हमें ज़रूरी क्यों लगता है? आख़िर दूसरे लोग क्या कहते या करते हैं, यह हमारे बस में तो होता नहीं।

ज़िंदगी की सभी बातें हमारे वश में नहीं होतीं — यह स्वीकारे बिना हमें कभी भी स्थाई ख़ुशी नहीं मिल सकती। हमारे बस के बाहर की बातों के बारे में मगज़मारी करना हमारी आदत है।

ज़िंदगी में हमेशा कोई-न-कोई ऐसा राष्ट्रीय या अंतर्राष्ट्रीय मुद्दा तो रहेगा ही, जो कि हमें तंग करेगा। चाहे मंदी हो, चाहे जंग या प्राकृतिक आपदा हो, विरोध प्रदर्शन हो या फिर कोई सामाजिक बुराई — हम इन बुरी बातों से हमेशा अछूते नहीं रह सकते। लेकिन जो बातें हमारे वश में नहीं हैं, पर हमारी ख़ुशी पर असर डालती हैं, उन्हें नज़रअंदाज़ करना सीखना ही हमारे लिए अच्छा होगा।

कौन-सी चीज़ें आपको ख़ुशी देती हैं? अच्छी दोस्ती, वह काम जिसमें मज़ा आता हो, वे किताबें पढ़ना जो आपको सोचने के लिए मजबूर करती हों, खुले में सैर करना, कसरत करना, अच्छी फ़िल्में देखना — यह सब तो आपको पता ही है। पिछले शनिवार, सुबह उठ कर मैंने कुछ लिखा-पढ़ा, परिवार के साथ ब्रंच किया, उनके साथ सैर पर गया, वापस आकर फिर थोड़ा लिखा-पढ़ा, डिनर किया और शाम को एक मूवी देखी। दिन बहुत अच्छा रहा।

यह दिन पिछले हफ़्ते के एक-दूसरे दिन के ठीक विपरीत था। मैं एक दोस्त से कोविड के बारे में बात कर रहा था। और थोड़ा बहक गया। 'उन्हें पूरी दुनिया को बस तीन हफ़्ते के लिए शटडाउन कर देना चाहिए और हमारी मुसीबतें ख़त्म हो जाएँगी!' लेकिन ऐसा इस साल अभी तक हुआ नहीं है और न ही अब होने की संभावना है। सारा दिन मैंने इसी नकारात्मक विचार को रखे रखा और नतीजतन मैंने क्या हासिल किया? ज़्यादा कुछ नहीं। बस मैंने कुछ और बेकार की जानकारियाँ इकट्ठी कर लीं। उस दिन मैंने कुछ काम का काम नहीं किया। जो स्थितियाँ हैं, सो हैं। हमें उनसे निपटना होगा। पिछले दस हज़ार सालों से ऐसा ही रहा है और शायद आगे के दस हज़ार सालों तक भी ऐसा ही रहेगा। उसके बाद क्या होगा? कोई नहीं जानता। दुनिया का सबसे प्रसिद्ध फ़्यूचरिस्ट एलोन मस्क भी नहीं। कोविड के बारे में परेशान होना बस मेरी शक्ति को व्यर्थ करना था। इससे किसी का कुछ भला नहीं हुआ। हमारे लिए सबसे बेहतर यही होगा कि हम अपना जीवन सुधारें — अभी।

छोटी शुरुआत करें। ख़ुद को मानसिक और शारीरिक तौर पर मज़बूत बनाने की कोशिश करें। फिर अपने पार्टनर, बच्चों, माँ-बाप, भाई-बहनों, दोस्तों की मदद करें और इस तरह अपना दायरा बढ़ाएँ। मैं इसे एक सिलसिलेवार गतिविधि मानता हूँ।

ख़ुद से शुरू करें, और फिर एक-एक कर अपनी पहुँच बढ़ाएँ।

शायद हम कभी इतने उम्रदार न हो पाएँ कि हमारा यह दायरा पूरे संसार को कवर कर ले। लेकिन, अगर आप केवल अपनी ज़िंदगी और अपने चहेते लोगों की ज़िंदगी ही बेहतर कर पाएँ तो भी बहुत अच्छा है। यह भी बहुत मुश्किल काम है। बस, जो चीज़ें आपके वश में नहीं हैं, उन पर वक्त ख़राब कर अपनी ज़िंदगी और मुश्किल न बनाएँ। आपके वश में क्या है, क्या नहीं, यह जानें! स्टॉइक दर्शन के अनुसार ख़ुशहाल जीवन पाने का यही मार्ग है।

अगर आप ख़ुशी को ज़्यादा महत्त्व देते हैं, तो बाकी सबकी महत्ता कम करनी होगी।

पत्र 2 :
अपने मूड की हिफ़ाज़त करने पर फ़ोकस करें

क्या आपने कभी ध्यान दिया है कि कैसे आप दूसरे व्यक्ति की एनर्जी अपने अंदर समा लेते हैं? हो सकता है सुबह उठने पर आप बहुत ख़ुश व एक्साईटेड महसूस कर रहे हों। हो सकता है कॉफ़ी बनाते-बनाते आप कुछ गाने लगें। अच्छा नाश्ता कर आप ऑफ़िस जाते हैं और जीवन का आनंद लेते हैं। शाम को आप एक दोस्त से मिलते हैं, जो कि किसी कारणवश डिप्रेस्ड लग रहा है। उनकी बॉडी लैंग्वेज और उदास आवाज़ से आपको इस बात का अंदाज़ा लग जाता है।

और अचानक ही, आपको भी अपनी एनर्जी कम होती महसूस होती है। दिन-भर आपको जो ख़ुशी महसूस हुई, वह आप भूल जाते हैं और ख़ुद भी उदास महसूस करने लगते हैं। आपका दोस्त आपसे पूछता है, 'तुम्हारा दिन कैसा रहा?' और आप कहते हैं, 'सब कुछ पहले जैसा ही है।'

जबकि असल में आप कहना तो चाहते थे, 'मेरा दिन बढ़िया था! आज मुझे बहुत मज़ा आया।'

जीवन में अक्सर ऐसा होता है। दूसरों से मिलने वाले सिग्नल के प्रति हम सभी बहुत सेंसिटिव होते हैं। यही बात दूसरों पर भी लागू होती है। दूसरे लोग भी आपके मूड से प्रभावित हो सकते हैं। और जब दो मूड टकराते हैं, अक्सर एक ही जीतता है। प्राय: यह मूड नेगेटिव ही होता है, क्योंकि यह ज़्यादा शक्तिशाली होता है। इसके लिए आप क्या कर सकते हैं? कुछ लोग नकारात्मकता से हर कीमत पर बचने की कोशिश करते हैं। वे केवल सकारात्मक भावनाओं से ही जुड़े रहना चाहते हैं। लेकिन यह इच्छा असल में हमेशा संभव नहीं है। यह तो वैसे ही हुआ जैसे हम कहें, 'मैं स्वस्थ रहना चाहता हूँ, पर मेहनत नहीं करना चाहता।'

स्टॉइक दार्शनिकों के पास इससे निपटने का एक बढ़िया तरीका था। वे सहानुभूतिशील होने, लेकिन साथ ही, दूसरे व्यक्ति की एनर्जी से सावधान रहने में विश्वास करते थे। एक स्टॉइक व्यक्ति के लिए, दूसरों का कष्ट महसूस करने से पहले अपना मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखना ज़्यादा महत्त्वपूर्ण था। लेकिन इसका अर्थ यह नहीं था कि वे बेरुखे या उदासीन रहें।

एपिक्टेटस ने इस बारे में कहा है : 'हो सकता है आपको बहुत परेशान, दुखी, अश्रुपूर्ण लोग मिलें जिन्हें अपने बच्चे से अलग होना पड़ा हो या उनका कोई बहुत कीमती सामान खो गया हो। इस अनुभव से आप यह न सोचें कि उनके साथ कुछ बुरा हुआ है। वे, अपने

साथ हुई घटना से दुखी नहीं हैं, बल्कि उस स्थिति के बारे में अपने दृष्टिकोण से दुखी हैं। लेकिन, उनके दुःख की वजह से उनकी अवमानना न करें। उन्हें सहानुभूति दें, दिलासापूर्ण बातें करें, और बाहरी तौर पर उनका दुःख भी साझा करें। लेकिन, ध्यान रखें कि उनके साथ-साथ आप भी अंदर से दुखी न हो जाएँ।'

दुःख की घड़ी में आप उनके साथ खड़े हो सकते हैं, हमदर्दी दिखा सकते हैं और अपनी सहानुभूति व्यक्त कर सकते हैं। लेकिन एक स्टॉइक के रूप में, आप अपना विवेक नहीं भूल सकते। अगर कोई कुछ खोने से दुखी है, स्टॉइसिज़्म के अनुसार दुखी होना सही प्रतिक्रिया नहीं है। जो व्यक्ति स्टॉइक दर्शन का समर्थन नहीं करता है, वह, उसके वश में क्या है और क्या नहीं इसमें भेद नहीं कर पाता है। उन्हें अपने मूल्य सिखाना हमारा काम नहीं है। हमारा काम है कि हम उन मूल्यों पर ख़ुद अमल करें।

नहीं तो, अगर हम ऐसा करते हैं, तो यह उन पर धौंस दिखाने या उनकी भावनाओं का तिरस्कार करने जैसा होगा। यह नेक काम नहीं होगा। हमें कभी भी दूसरे व्यक्ति के दर्द को मामूली नहीं समझना चाहिए और ऐसी बात नहीं कहनी चाहिए, जैसे, 'तुम इस बात से इतना परेशान क्यों हो? यह तो कोई बड़ी बात नहीं है!' हो सकता है आपके लिए यह कोई असल बात न हो। लेकिन आप दूसरा व्यक्ति नहीं हैं। स्टॉइक दर्शन को मानने वाला व्यक्ति दूसरों की भावनाओं की कद्र करता है। आख़िर, कोई और हमें कैसे बता सकता है कि हमें क्या महसूस करना चाहिए?

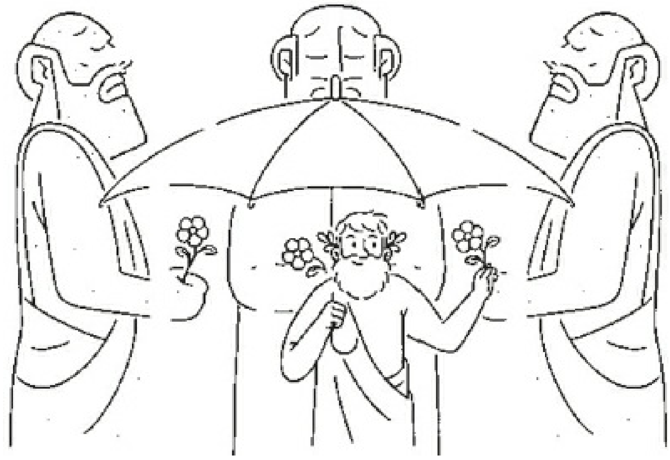
दुनिया के बारे में अगर हम अपना दृष्टिकोण बदलते हैं, तो वह हमारा आंतरिक निर्णय है। अगर आप इसे सही तरीका नहीं मानते हैं, तो आप एक स्टॉइक जीवन नहीं जी सकते।

जब दूसरे लोगों की भावनाओं से आपका सामना होता है, तो हो सकता है आप उन्हें कुछ संभव हल बताने की ज़रूरत समझें। जब आप किसी को कोई मुश्किल झेलते हुए देखें, तो हो सकता है आप उनके साथ अपना अनुभव बाँटना चाहें, क्योंकि अपनी सोच में छोटे से बदलाव से आपके जीवन में अभूतपूर्व सुधार हुआ है और आप दूसरों के लिए भी यही चाहते हैं! मेरे विचार से यह एक नेक इच्छा है। लेकिन ऐसा करने से दूसरों को महसूस हो सकता है कि आप उन्हें कंट्रोल करने या नीचा दिखाने की कोशिश कर रहे हैं।

स्टॉइक अपनी और दूसरों की निजी क्षमता में विश्वास करते थे। वे ख़ुद को दूसरे लोगों से श्रेष्ठ नहीं समझते थे। और दूसरे लोगों को नीचा भी नहीं दिखाना चाहते थे, क्योंकि उन्हें पता था कि बाकी लोग इसे पसंद नहीं करेंगे।

सभी अपनी तरह से जीना चाहते हैं। यह एक अच्छी बात है। इसका अर्थ है कि आप दूसरों को उनके हाल पर छोड़ सकते हैं।

आप अपना मूड भी इसी तरह सुरक्षित कर सकते हैं। दूसरे लोग क्या महसूस करते हैं, यह आपकी ज़िम्मेदारी नहीं है। ख़ुद पर फ़ोकस करें और जितना अच्छा व्यक्ति बन सकते हैं, बनें। और दूसरे व्यक्ति अगर आप से मदद चाहते हैं, तो आप उनकी मदद के लिए खड़े हो सकते हैं।



पत्र 3 :
ख़ुद को प्रेरित करने पर फ़ोकस करें

जब-जब भी मैं हतोत्साहित महसूस करता हूँ, या मुझे लगता है मेरी एनर्जी कम हो रही है, मैं एक ही चीज़ करता हूँ। मैं ज्ञान की खोज में लग जाता हूँ। कुछ हफ़्ते पहले मुझे अपना मोटिवेशन कम होता लग रहा था। यह वैसा समय था जब अकारण ही सब बातों से आपकी दिलचस्पी हट जाती है। ज़्यादातर, उठने पर मुझे काम पर जाने या एक्सरसाइज़ करने के लिए बहुत उत्साह रहता है। लेकिन ऐसा कुछ नहीं था। मेरे साथ कुछ ख़राब भी नहीं हुआ था, और मैं शारीरिक रूप से भी स्वस्थ महसूस कर रहा था। बस मुझे कुछ करने का मन नहीं कर रहा था।

सभी लोगों के साथ कभी-न-कभी ऐसा होता है। लेकिन हम में से कई लोग इसी फेज़ में अटक जाते हैं और यह रिस्की है। कोई भी हमेशा के लिए 'मुझे कुछ करने का मन नहीं कर रहा' जैसी अवस्था में नहीं रहना चाहता। तो दोबारा प्रेरित महसूस करने के लिए क्या करें?

यह ट्राई करें : जब आप हारा हुआ महसूस कर रहे हों, कहीं ध्यान न लगा पा रहे हों या कुछ करने की इच्छा न हो रही हो, उस समय जिस किसी भी टॉपिक में आपकी रूचि हो उस पर पढ़ना शुरू करें।

जिस भी विषय के बारे में आपको कौतूहल हो और जिसके बारे में आप ज़्यादा सीखना चाहते हों उस विषय पर वेब ब्राउज़ करें। यह कुछ भी हो सकता है। बेहतर लेखक बनना चाहते हैं? विलियम ज़िंसर को पढ़ें। बेहतर स्टॉक मार्किट ट्रेडर बनना चाहते हैं? जैक श्वागर की किताबें पढ़ें। मानव इतिहास के बारे में अतिरिक्त ज्ञान पाना चाहते हैं? डेविड ग्रेबर और डेविड वेनग्रो द्वारा लिखी द डॉन ऑफ़ एवरीथिंग पढ़ें, जो मैंने भी किया। मानव जाति के बारे में पढ़ना मुझे अच्छा लगता है, क्योंकि अपने पूर्वजों के बारे में हम जितना अधिक जानेंगे, उतनी ही ख़ुद के बारे में हमारी समझ बढ़ेगी। ग्रेबर और वेनग्रो की वह पुस्तक सचमुच बहुत रोचक है और मानव इतिहास के बारे में नए दृष्टिकोण देती है।

डेविड ग्रेबर, जिनका 2020 में द डॉन ऑफ़ एवरीथिंग लिखने के एक महीने बाद ही देहांत हो गया, बहुत जिज्ञासु व्यक्ति थे। मुझे अपने पॉडकास्ट पर उनसे बातचीत करने का सौभाग्य मिला था। उस समय एक मानव विज्ञानी के तौर पर जिन विषयों पर उन्होंने बात की, उससे मैं उनका उत्साह महसूस कर पा रहा था। उनकी ऊर्जा, और कौतूहल बहुत

प्रभावित करने वाला था। इससे जीवन में चाहे जो भी हो, ज्ञान वर्धन करते रहने के लिए मुझे प्रेरणा मिली। करीब सात साल पहले, मैंने निर्णय किया कि मैं निरर्थक एंटरटेनमेंट और बोरडम में नहीं पड़ूँगा। वर्षों तक लक्ष्यहीन, निरुद्देश्य जीवन व्यतीत करने के बाद अब मैं और दिशाहीन जीवन जीना नहीं चाहता था।

बहुधा, लोग मान लेते हैं कि क्रियाशील होने के लिए जीवन में ऊँचे उद्देश्य होने ज़रूरी हैं। हम सोचते हैं कि दूसरे लोगों की तरह, अगर हम भी जीवन-से-भी-बड़े लक्ष्यों पर काम नहीं कर रहे हैं तो हमारा जीवन व्यर्थ है। लेकिन यह सच नहीं है।

अगर आपके सामने कोई बड़ा लक्ष्य नहीं है, तो आप ज्ञानवर्धन को ही अपना ध्येय बना सकते हैं। स्टॉइक दार्शनिकों ने भी इस बारे में बात की है। सेनेका निरुद्देश्य जीवन के आलोचक थे। उन्होंने एक बार कहा, 'जो लोग बेकार की चीज़ों में ख़ुद को व्यस्त रखते हैं, मैं उनकी आलोचना करूँगा। लेकिन जो व्यक्ति सम्मानजनक उपलब्धियों को पाने की भरसक कोशिश करते हैं और कठिनाईयों से अभिभूत या वशीभूत नहीं होते, मैं उनका अभिवादन करूँगा और इससे भी बेहतर : उठें, लम्बी साँस लें और एक ही साँस में वह चढ़ाई पार कर लें, इस तरह के प्रयास से महान व्यक्तित्वों को प्रोत्साहन मिलता है।'

जब आप ज्ञान पाने का प्रयास करते हैं, आप अपने व्यक्तित्व को प्रोत्साहन देते हैं। चाहे आप अपनी सीखी हुई सभी बातों का प्रयोग न भी कर पाएँ, तब भी ज्ञान से ऊर्जा मिलती है।

जबकि मैं ज्ञान का प्रयोग करने में विश्वास करता हूँ, लेकिन उस ज्ञान का प्रयोग कब हो पाएगा यह हमेशा निश्चित नहीं होता। उदाहरण के लिए, मैं निवेश करने के बारे में बहुत पढ़ता हूँ, क्योंकि न मालूम मुझे उस जानकारी की कब ज़रूरत पड़ जाए। लेकिन यदि उस जानकारी को हासिल करने के लिए मैं आज समय का निवेश करता हूँ, तो भविष्य में जब भी ज़रूरत हो, उसका प्रयोग कर सकता हूँ। अगर मुझे यह ज्ञान ही नहीं होगा, तो मैं उसे कभी अप्लाई भी नहीं कर पाऊँगा। जहाँ निवेश की बात आती है, वित्त और स्टॉक मार्किट के इतिहास की जानकारी से मुझे दृष्टिकोण मिलता है।

अंततः, चाहे आप अर्जित ज्ञान का प्रयोग करें या नहीं, यह जीने का शानदार तरीका है। इससे आपको ऊर्जा मिलती है और आपका जीवन परिवर्तन हो सकता है। सेनेका ने इसके बारे में सर्वोत्तम कहा है : 'तो अच्छा क्या है? जीवन का ज्ञान। ख़राब क्या है? जीवन के बारे में अज्ञानता।' जीवन के बारे में ज्ञान अर्जित करने के लिए, किताबों, लेखों, और अन्य लोगों से बातचीत के माध्यम जानकारी हासिल करने की कोशिश करें, खासकर उन लोगों से जो कि आप के अनुरूप, समान रास्ते पर हैं।

जब आप सीखने के लिए सतत प्रयासरत रहेंगे, आप कभी भी कुछ दिनों से ज़्यादा अनमोटिवेटेड नहीं रहेंगे। क्योंकि जैसे ही आप कोई पसंदीदा किताब उठाएँगे, सीखने का उत्साह ख़ुद-ब-ख़ुद ही आपको आगे की ओर बढ़ाएगा। याद रखें : जब भी आप अपने को किसी दुविधा में पाएँ, हमेशा ज्ञान की खोज में निकल पड़ें।

पत्र 4 :
चिंता से निपटने पर फ़ोकस करें

चिंतित होने के कई कारण हैं। न केवल आजकल, बल्कि इतिहास में किसी भी समय। यह एक मानवीय अवस्था है। सच तो यह है कि हम बहुत नाज़ुक जीव हैं। अगर मैं अभी बाहर टहलने जाऊँ, हो सकता है कि मैं केले पर फिसल जाऊँ, मेरा सिर फुटपाथ पर जा लगे और मैं बेहोश हो जाऊँ। आपके और मेरे साथ ऐसी सैकड़ों दुर्घटनाएँ हो सकती हैं।

जैसा कि एपिक्टेटस ने एक बार कहा, 'अगर आप प्रगति करना चाहते हैं, तो चीज़ों के बारे में चिंता करना छोड़ें।'

अगर आप हर समय चिंतित रहते हैं, तो ख़ुश व शांतिपूर्ण जीवन जीना बहुत कठिन काम है। मेरे विचार से, यह स्वीकार लेना कि थोड़ी घबराहट सामान्य जीवन का हिस्सा है, आपके लिए मददगार हो सकता है। यह भूख लगने जैसा है। जब आप लम्बे समय तक कुछ नहीं खाते हैं, तो आपका शरीर संकेत देने लगता है। 'अरे, तुम! मुझे भूख लगी है। मुझे खाना दो। अभी!' तो आप तुरंत कुछ खाते हैं और आपका शरीर संकेत देना बंद कर देता है। असल में यह बहुत फ़ायदेमंद है।

लेकिन आपका मन भी इसी तरह काम करता है, जो कि हमेशा लाभकर नहीं होता। जब मन को कोई बात अच्छी नहीं लगती है, वह कहता है, 'यह बात मुझे अच्छी नहीं लग रही; तुम इस बारे में कुछ करो!' अपने बारे में लोगों की पसंद/नापसंद राय को लेकर मैं चिंतित हो जाता था। क्या यह सोच आपको जानी-पहचानी लगती है? मैं अक्सर सोचा करता, 'अगर यह व्यक्ति जिसके साथ मैं काम करता हूँ, मुझे पसंद न करता हो तो क्या होगा? उन्होंने घंटेभर में ही मेरी ईमेल का जवाब क्यों नहीं दिया? शायद इसलिए तो नहीं कि पिछली मुलाकात में मैं बहुत जल्दी में था?' तो क्या हुआ? आप लोगों को आपको पसंद करने के लिए बाध्य नहीं कर सकते और इसमें कुछ ग़लत नहीं है। यह दुनिया बहुत बड़ी है।

ऐसे लोग हमेशा रहेंगे, जो आपको पसंद करते होंगे। अगर आप अच्छे इंसान हैं और अपने व्यवहार के बारे में सजग हैं, तो दूसरे आपके बारे में क्या सोचते हैं इसकी चिंता करने की ज़रूरत नहीं है। यह आपकी समस्या नहीं है।

लेकिन क्या इकॉनमी और भविष्य के बारे में भी चिंता नहीं करनी चाहिए? जो लोग चिंता से जूझते हैं, उनके लिए ये भी चिंता के प्रिय विषय होते हैं। अगर आपकी नौकरी चली गई तो क्या होगा? अगर कोई नया वायरस निकल आया तो? अगर लोगों ने आपके

प्रोडक्ट ख़रीदने बंद कर दिए तो क्या होगा? हम इन बातों के बारे में चिंता न करने के लिए ख़ुद को ट्रेन कर सकते हैं। इसके लिए डीटैचमेंट प्रैक्टिस करने की ज़रूरत है। छोटी बातों से शुरू करें। मान लें कि आपने एक हज़ार डॉलर के बिटकॉइन ख़रीदे और अगले ही दिन, आपने उसमें से दस प्रतिशत गँवा दिए, जिसकी संभावना है। ख़ुद से बोलें, 'मैंने रिस्क लिया था और मुझे सौ डॉलर खोने का दुःख नहीं है। हो सकता है यह मुझे वापस मिल जाएँ, हो सकता है नहीं भी मिलें। जैसे भी हो, मैं ख़ुद को इस नुकसान से अलग करता हूँ, ताकि मेरी मानसिक शांति बनी रहे। मेरे जीवन में और भी बहुत-सी ज़रूरी चीज़ें हैं।'

असल में, चिंता हमेशा डर से संबंधित है। हमें डर है कि असलियत हमारी अपेक्षाओं से अलग है। लेकिन हमें कम चिंता महसूस करने के लिए हमारी वास्तविकता और अपेक्षाओं में मेल होना ज़रूरी नहीं है।

एपिक्टेटस ने इसे बहुत अच्छा समझाया है : 'सभी परिस्थितियाँ आपकी इच्छानुसार ही हों ऐसा ज़रूरी नहीं है। जब आप चिंता न करने का निर्णय लेते हैं, आप अपनी अपेक्षाओं के पूरा न होने के बावजूद भी ऐसा करने का फैसला करते हैं। इसके लिए जो नुकसान आप सहते हैं, वह आपकी मानसिक शांति की कीमत है।'

आप चाहते और अपेक्षा करते हैं कि लोग आपको पसंद करें, लेकिन यदि ऐसा नहीं होता है, तो आपको इसे स्वीकार कर लेना चाहिए और आगे बढ़ जाना चाहिए। चिंता को ख़ुद पर हावी न होने दें। लोगों द्वारा आपको नापसंद किए जाने की कीमत चुकाने के लिए तैयार रहें। क्या यह बहुत बुरा है? आपके सहकर्मी और अनजान लोग आपके बारे में क्या सोचते हैं, क्या आपकी मानसिक शांति इससे ज़्यादा ज़रूरी नहीं है?

इस सोच को धीरे-धीरे बढ़ावा दें और धीरज रखें। भविष्य के बारे में अपनी चिंता पर काबू पाने में मुझे कुछ साल लगे। लेकिन थोड़ी छाप तो हमेशा रहेगी। सच कहूँ तो, आप पूरी तरह से कभी चिंता मुक्त नहीं हो पाएँगे। यह मानव स्वभाव है। लेकिन प्रैक्टिस से आप यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि चिंता आप पर हावी न हो।

एक मुकाम पर पहुँच कर, आप स्वीकार कर लेंगे कि ज़िंदगी जो है, सो है।

कुछ लोग आपको पसंद करते हैं, कुछ नहीं। नौकरियाँ ख़त्म हो जाती हैं, और नई सामने आती हैं। कुछ भी स्थाई नहीं है। और चाहे आप जो समझें, हम इस स्थिति से कभी भी ज़िंदा बच कर नहीं निकल पाएँगे! इस पूरी कहानी का केवल एक ही निष्कर्ष है : किसी भी कीमत पर अपने मन की शांति नहीं खोनी चाहिए।



पत्र 5 :
ख़ुद को निराशा से बचाने पर फ़ोकस करें

हम जो चाहते हैं, अक्सर उसे पाने के लिए भरसक कोशिश करते हैं और जो नहीं चाहते हैं उससे बचने की भी कोशिश करते हैं। एक तरफ़, जो चीज़ें हमें आनंद देती हैं उनकी हम इच्छा करते हैं। जैसे आमतौर पर एक अच्छी नौकरी, फन एक्सपीरियंस, हँसी-मज़ाक, अच्छे रेस्त्राँ में जाना, कपड़े या गैजेट ख़रीदना, नई कार लेना, सोशल मीडिया पर फ़नी मीम डालना आदि। कोई इनकार नहीं कर सकता कि ये चीज़ें बहुत मज़ेदार हैं। और दूसरी तरफ़, हम जीवन में ख़राब बातों से बचने की भरपूर कोशिश करते हैं।

ये क्या हैं, यह आपको भी पता है : बीमारी, बेरोज़गारी, उदासी, दुःख, पीड़ा, मेहनत, ऊब। अगर सिर्फ़ हम पर ही निर्भर हो तो हम अपने जीवन को एक पार्टी का रूप ही दे दें! स्टॉइक दार्शनिक एपिक्टेटस, जो कि, नीरो के शासनकाल में दासता में पैदा हुए थे और उस दुष्ट सम्राट की मृत्यु पर ही आज़ाद हुए, अक्सर हमारी उम्मीदों की मूर्खता की बात करते थे। उन्होंने एक बार कहा :

'अगर आप अपेक्षा करते हैं कि आपके बच्चे, जीवनसाथी या दोस्त हमेशा जीवित रहेंगे तो यह आपकी मूर्खता है। आपके पास इसकी शक्ति नहीं है। इसी तरह यह अपेक्षा करना कि सभी ईमानदार रहेंगे भी आपका भोलापन होगा। यह भी आपके कंट्रोल में नहीं है, बल्कि दूसरों के कंट्रोल में है कि वे ईमानदारी से काम करते हैं या बेईमानी से। इसलिए, हम उनके वश में हैं जिनके कंट्रोल में वे बाते हैं, जो हमें पसंद या नापसंद हैं। लेकिन, अगर आप उन बातों की इच्छा नहीं करते हैं या उनसे बचते हैं जो कि दूसरे व्यक्तियों के कंट्रोल में हैं तो आप निराशा से बच सकते हैं और मुक्त हो सकते हैं।

आउच। इसे समझने में थोड़ा समय लगता है, है ना? एपिक्टेटस सबसे स्पष्ट (और कभी-कभी मुँहफट) स्टॉइक थे। मेरे विचार से इसीलिए ही वे इतने विश्वसनीय हैं। जब वह ऐसी बातें कहते हैं, मैं सुनता हूँ। जहाँ तक निराशा से बचाव करने की बात आती है, वे बिल्कुल सही हैं। स्टॉइसिज़्म दर्शन के माध्यम से दौलत में बढ़ोतरी करने के बारे में मैंने अपनी अगली पुस्तक का प्रोपोज़ल बनाया। इससे पहले अपनी सभी किताबें मैंने ख़ुद प्रकाशित की थीं, मतलब उनके डिस्ट्रीब्यूशन के लिए मुझे दूसरों पर निर्भर नहीं रहना पड़ा था। लेकिन इसकी अपनी कमियाँ भी हैं। जब आप एक प्रकाशक के साथ काम करते हैं, तो आप बेहतर काम करते हैं, खासकर अगर आपका संपादक अच्छा हो। इसी कारण से मैंने अपनी अगली पुस्तक के लिए ट्रेडिशनल पब्लिशिंग का तरीका अपनाने का निर्णय किया, क्योंकि मेरी अगली किताब मेरी सबसे महत्त्वपूर्ण किताब होगी।

लेकिन जब आप इस तरह की प्रक्रिया से गुज़रते हैं, जहाँ बहुत कुछ आपके कंट्रोल में नहीं है, तो जो आपको चाहिए जब वह नहीं मिलता है, तो कभी-कभी निराशा भी होती है। सही एजेंट खोजने से लेकर, एक अच्छा प्रोपोज़ल बनाने तक, उसे प्रकाशकों को भेजने, उनके ऑफर्स के बारे में बात करने आदि प्रक्रिया में मुझे करीब एक साल लगा। और किसी भी मोड़ पर स्थिति बिगड़ सकती है। जब मैंने यह प्रोपोज़ल प्रकाशकों को भेजा, तो कई जगहों से नामंजूरी भी मिली।

निराशा से बचने के लिए, मैं उन्हीं बातों पर अपना ध्यान केन्द्रित करता रहा जो मेरे कंट्रोल में थीं : मेरा काम और पुस्तक में मेरा विश्वास।

इससे मुझे पॉज़िटिव बने रहने में मदद मिली और इच्छुक प्रकाशकों से मेरी बहुत अच्छी बातचीत हुई। एपिक्टेटस से मैंने उन चीज़ों की चाहत न रखना सीखा, जो दूसरों के कंट्रोल में थीं। मैंने किसी भी प्रकाशक से हाँ की इच्छा नहीं की। मैंने यह इच्छा भी नहीं की कि मुझे एडवांस के तौर पर एक ख़ास रकम मिले। बल्कि, मैंने यह इच्छा भी नहीं की कि मुझे डील मिल ही जाए। मैं हर परिणाम के लिए तैयार था। अगर मुझे कोई ऑफ़र नहीं मिलता या पसंद का ऑफ़र नहीं मिलता, तब भी मैं परेशान नहीं होता। यह ऐसा कुछ नहीं था, जिसे मैं अवॉयड कर रहा था। इससे मुझे पूरी प्रक्रिया में शांत व रैशनल बने रहने में मदद मिली। अंततः, कई प्रकाशकों ने मुझे ऑफ़र देने में इच्छा जताई और मैंने पोर्टफ़ोलियो/पेंगुइन को चुना, क्योंकि यह ऑफ़र मुझे सबसे ज़्यादा फ़िट बैठ रहा था। असल में, अगर यह पारंपरिक तरीका सफल न होता तो मैंने दूसरी योजना भी बना ली थी।

मुझे मालूम था कि मैं निराश होना वहन नहीं कर सकता था। और इससे बचने का सबसे अच्छा तरीका है कि केवल उन बातों पर ध्यान केन्द्रित करें, जो कि आपके कंट्रोल में हैं। जैसा एपिक्टेटस ने कहा है, जीवन में कुछ चीज़ें अपने हिसाब से कर पाने की शक्ति की अपेक्षा करना हमारी मूर्खता होगी। इसका अर्थ यह भी नहीं है कि हमें अपनी भावनाओं से ख़ुद को अलग करना होगा। किसी प्रियजन के देहांत होने पर हम उदास होंगे ही, जबकि हमें पता है कि कोई भी अमर नहीं है। स्टॉइसिज़्म का मुद्दा यह नहीं है। यहाँ मुद्दा यह है कि आप अपनी जीवन-यात्रा में संभव परिणामों के बारे में ख़ुद को याद दिलाते रहें। उदाहरण के लिए, जब आप अपने को यह याद दिलाते रहेंगे कि आपके माता-पिता हमेशा जीवित नहीं रहेंगे, तो रात में डिनर करते समय राजनीतिक चर्चा में आपके उन पर हावी होने की संभावना कम होगी।

आप सोचेंगे, 'ग़ुस्सा होने का कोई फायदा नहीं है। जल्द ही हम में से कोई भी यहाँ नहीं रहेगा।'

आख़िरकार, स्टॉइसिज़्म हमें अपने कारनामों से दूर तक होने वाले असर के बारे में सोचने पर मजबूर करता है। अगर हम ऐसे काम करते हैं जिन्हें लेकर हमें बाद में पछतावा हो सकता है, तो हम अपने लिए केवल अशांति ही पैदा कर रहे हैं।

अगर हम स्टॉइक धारणाओं के अनुरूप कार्य करते हैं, तो हम पछतावे से बचते हैं। परिणामस्वरूप, हम भीतर से शांत रहते हैं।

पत्र 6 :
डर के इलाज पर फ़ोकस करें

सेनेका ने अपने दोस्त ल्यूसिलियस को एक ख़त में डर के बारे में सीखे एक सबक के बारे में लिखा : 'आशा करना बंद करो . . . और तुम डरना बंद कर दोगे।'

क्या आशा ही हमें आगे बढ़ने के लिए प्रेरित नहीं करती है? क्या आशा त्याग देना विनाशवादी नहीं है? अगर मैं ईमानदारी से कहूँ; मेरे विचार से आशा होने का भी एक उद्देश्य है। जैसा कि दलाई लामा ने कहा है, 'सबसे अन्धकारमय दिनों में भी मुझे आशा दिखाई देती है, और वह सबसे उज्ज्वल दिनों में अपना ध्यान केन्द्रित करने में मदद करती है।' प्रेरणादायक पोस्टरों और सोशल मीडिया पोस्ट में आशा पर लिखना सबसे पॉपुलर टॉपिक है।

आशा के बारे में जो कुछ भी लोग कहते हैं, उसमें सच्चाई भी है। यह विश्वास होना बहुत ज़रूरी है कि हमारा कल बेहतर होगा। आशा से हमें आशावादी होने की प्रेरणा मिलती है। लेकिन अगर कल बेहतर न हो तो क्या करें? जिन बातों की आपने आशा की थी अगर वे कभी सच न हों तो आपकी प्रतिक्रिया क्या हो? हम बहुत-सी चीज़ों की आशा करते हैं।

- 'मैं उम्मीद करता हूँ कि कोविड फिर नहीं फैलेगा।'
- 'मैं उम्मीद करता हूँ कि मैं छुट्टी पर जा पाऊँगा।'
- 'आशा करता हूँ कि वह मुझे पसंद करती है।'
- 'उम्मीद करता हूँ कि मुझे नौकरी पर रख लिया जाएगा।'

अगर हम सामना करें तो, जीवन में जितनी भी बातों की हम उम्मीद रखते हैं, उनमें से अधिकांश पूरी नहीं होंगी। सेनेका इसी तरह की उम्मीद की बात कर रहे थे। जारी रखते हुए उन्होंने यह भी कहा: 'डर, आशा के साथ कदम मिलाकर चलता है। दोनों ही, असमंजस में पड़े मन की देन हैं, ऐसे मन का जो कि भविष्य के बारे में सोचकर चिंतित है। दोनों ही स्थितियाँ इसलिए उत्पन्न होती हैं, क्योंकि हम अपने विचारों को आज के हालातों के अनुसार ढालने के बजाए आगे दूर तक देखने की कोशिश करते हैं।'

इस बात को इससे बेहतर तरीके से नहीं कहा जा सकता। आशा और डर एक ही चीज़ हैं। जब आपको डर लगता है, असल में तब आप आशा कर रहे होते हैं कि कुछ हो न जाए। अगर इसे एकदम आदिम और प्राचीन तरीके से कहें तो, 'उम्मीद करता हूँ कि यह टाइगर मुझे खा नहीं जाएगा!'

लेकिन आज की इस अपेक्षाकृत सुरक्षित दुनिया में, इसका तात्पर्य है कि, 'उम्मीद करता हूँ कि जो घटनाएँ मैं नहीं चाहता हूँ, वे घटित नहीं होंगी।' ज़रा सोचें कि आप कितनी बार इस वाक्य का प्रयोग करते हैं, 'मुझे उम्मीद है' कि फलाँ-फलाँ बात हो जाए। मैं तो अक्सर ख़ुद को यह कहते हुए पाता हूँ। लेकिन एक दूसरे, गहरे स्तर पर मैं नहीं चाहता हूँ कि वे बातें घटित हों। मुझे एक बेहतर भविष्य में आस्था/ आशा/ विश्वास ज़रूरी है। लेकिन मेरी यह आशा बहुत ही निराकार है।

मैं किसी विशेष तरह की आशा नहीं रखना चाहता, क्योंकि उससे केवल डर ही पैदा होता है। जब आप किसी चीज़ की आशा करते हैं, तो आप जो उम्मीद करते हैं, वे चीज़ें पाना चाहते हैं। यह शांतिपूर्ण रूप से जीने का तरीका नहीं है।

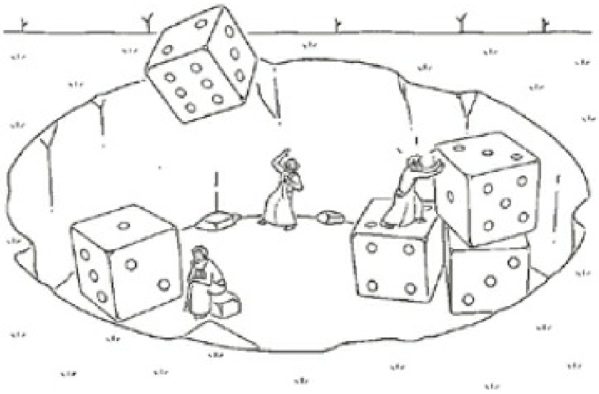
बस भविष्य में भरोसा रखें और फिर उसके बारे में भूल जाएँ! ज़्यादा देर तक भविष्य में झाँकने से बचें। जब आपको लगे कि आप किन्हीं बातों के घटित होने की बहुत इच्छा कर रहे हैं, अपने विचारों को पहचानें। अपनी सेल्फ-टॉक को सुधारें। यह बहुत महत्त्वपूर्ण है, क्योंकि आप जिस तरह से ख़ुद से बात करते हैं, उनसे आपकी धारणाओं की पुष्टि होती है।

आप सोचते हैं कि जब आप हमेशा कहते रहते हैं 'मुझे उम्मीद है कि', यह एक सामान्य व्यवहार है। आप उम्मीदें लगाए रखेंगे, और शायद आपकी उम्मीदें बढ़ें भी, और फिर जब आपका चाहा नहीं होगा तो आप निराश होंगे। इससे बचने के लिए मैंने सूसन जेफ़र्स, जिन्होंने फ़ील द फियर एंड डू इट एनीवे लिखी, से एक बेहतरीन तरीका सीखा। अपनी किताब में उन्होंने सलाह दी है कि सभी 'उम्मीद' करने के बजाए 'अचरज' करना शुरू करें।

- 'आशा करता हूँ कि मुझे नई नौकरी मिल जाएगी', यह कहने की बजाए,
- कहें : 'मुझे कौतूहल है कि मेरी नई नौकरी क्या होगी।'

विचारधारा में बदलाव लाने का यह तरीका मुझे पसंद आया, क्योंकि ज़िंदगी अक्सर ऐसी ही होती है : अप्रत्याशित। जब हम किसी बात की उम्मीद करते हैं, हम सोचते हैं कि हम ज़िंदगी पर काबू पा लेंगे। हम सोचते हैं कि जब तक हम किसी चीज़ की बहुत अधिक इच्छा करते हैं, वह सच हो ही जाएगी। यह कंट्रोल में महसूस करने का तरीका है। मैं कल्पना कर सकता हूँ कि बहुत से लोग अपना सारा जीवन एक-के-बाद-एक चीज़ों की उम्मीद में बिता देते हैं। यह ख़ुद को व्यस्त रखने का अच्छा तरीका है।

लेकिन अगर आप ज़िंदगी को एक सफ़र की तरह देखते हैं जो कि आपको कहीं भी ले जा सकती है, तो आप सभी चीज़ें अलग ढंग से करेंगे। आप कहेंगे, 'चलिए देखते हैं क्या होता है।' और एक स्टॉइक के तौर पर, जो भी होगा, ठीक होगा। सो ज़िंदगी भी ठीक रहेगी।



पत्र 7 :
ख़ुद को एक मौका देने पर फ़ोकस करें

कल रात, मेरी वाशिंग मशीन ख़राब हो गई। एक स्वेटर, जिसे मैं बहुत पहन रहा था, मैं जल्दी से धोना चाह रहा था ताकि वह रात भर में सूख सके। कम-से-कम, इसी विचार से मैंने रात दस बजे मशीन चलाई। यह एक साठ-मिनट का वाश प्रोग्राम था। करीब एक घंटे बाद जब मैं मशीन चेक करने गया कि कितना टाइम बचा है, तो स्क्रीन पर एक एरर कोड था। 'अब तुम ख़राब मत हो जाना!' मैंने ज़ोर से कहा, जैसे कि मशीन मुझे सुन ही सकती थी। मुझे पता था, वह मशीन काम नहीं कर रही थी। मैंने दरवाज़ा खोला — मेरा स्वेटर पानी में पूरा भीग गया था। मुझे अपना ग़ुस्सा बढ़ता हुआ महसूस हुआ।

पहले, मैं स्वेटर को अपने बाथटब में ले गया और हाथ में ले जोर से घुमाने लगा, जैसे कि मैं किसी पुरानी वेस्टर्न फिल्म में नदी में शर्ट धोता काऊबॉय था। जब मैं स्वेटर निचोड़ रहा था, मुझे हैरानी हुई कि वह कितना भारी था। यहाँ तक कि मैंने यह भी सोचा, 'यह तो एक अच्छा वर्कआउट है,' और थोड़ी देर के लिए मुझे इस बारे में अच्छा भी लगा। लेकिन थोड़ी देर तक करने के बाद, जब मुझे एहसास हुआ कि कॉटन में से पानी निकलने में बहुत टाइम लगता है, मुझे चिढ़ होने लगी। 'यह अभी ही क्यों होना था? दिन में क्यों नहीं हुआ?'

पानी चूना बंद होने तक मैंने स्वेटर निचोड़ा और फिर सूखने के लिए टाँग दिया। फिर मैं दोबारा वाशिंग मशीन के पास गया और अपनी ज़िद में, समस्या की खोज में लग गया। उस कमबख़्त मशीन को मैं उसी समय, वहीं ठीक करना चाहता था। इसलिए मैंने मशीन को खोलना शुरू कर दिया। जब तक मैंने उसे ठीक किया, आधी रात हो चुकी थी, मैं पसीने से तर-बतर हो गया था, और ग़ुस्से के मारे मेरा एड्रेनलिन बहुत हाई था। जबकि यह पूरा प्रकरण बहुत ही तुच्छ था। इस तरह की बातें होती रहती हैं। हम किसी-न-किसी रूप या प्रकार से ग़ुस्सा महसूस करते ही हैं। मेरे साथ, ऐसा तब होता है जब चीज़ें अपने काम अनुसार काम नहीं करतीं, जैसे कि मेरी वाशिंग मशीन जो कि वाश नहीं कर रही थी। अंत में, समस्या का समाधान तो हो गया, लेकिन किस कीमत पर?

सेनेका ने ग़ुस्से को नियंत्रित करने का महत्त्व बताया है : 'अगर ग़ुस्से पर काबू न रखा जाए, तो ग़ुस्सा, उसके कारण से भी ज़्यादा नुकसानदेह होता है।' यह केवल भावनात्मक स्तर पर ही सच नहीं है, इसके शारीरिक परिणाम भी होते हैं।

जब आप ग़ुस्सा होते हैं या ख़ुद को लताड़ते हैं, क्योंकि आप अपने प्रति आलोचनात्मक हैं, (यह भी ख़ुद के प्रति ग़ुस्सा करने का तरीका है), आपके शरीर में कोर्टिसोल रिलीज़ होता है। यह न केवल आपके शरीर के लिए नुकसानदेह है, बल्कि यह आपकी नींद भी ख़राब करता है। कोर्टिसोल, मानव शरीर का प्राइमरी स्ट्रेस हॉर्मोन है और इससे शरीर में शुगर की मात्रा बढ़ती है, ताकि आपका ब्रेन ज़िंदगी और मौत जैसी स्थितियों में बेहतर काम कर सके। यह एक बढ़िया जैविक प्रक्रिया है, जिसकी मदद से कभी हम पैने दाँतों वाले टाइगर से बच पाए थे। लेकिन, अगर हम बेकार की बातों से स्ट्रेस में आते हैं, तो इसमें हमें नष्ट करने की शक्ति भी है। कोर्टिसोल से आपका मेटाबॉलिज्म क्षीण होता है, जो कि आपकी पाचन प्रक्रिया में बाधा डालता है। दो हज़ार साल पहले, सेनेका को शायद कोर्टिसोल के विज्ञान के बारे में नहीं पता था, लेकिन वे ग़ुस्से और स्ट्रेस के नेगेटिव असर को महसूस ज़रूर कर पाते थे।

असल में देखें तो **:** जितनी बार आप ग़ुस्सा होते हैं**,** आप अपना ही नुकसान करते हैं। जिन बातों से आप ग़ुस्सा महसूस करते हैं**,** वे अक्सर आपके शरीर पर ग़ुस्से से होने वाले नुकसान से कहीं कम तकलीफ़देह होती हैं।

इसका अर्थ यह नहीं कि आप ग़ुस्सा हों ही न। अगर किसी से आपकी आजीविका को ख़तरा है, तो ज़रूर ग़ुस्सा होइए। लेकिन, अगर कुछ गड़बड़ हो जाए या आप अपनी नज़र में कुछ ग़लत करते हैं तो ख़ुद पर ग़ुस्सा न होएँ। हम में से इतने लोग ख़ुद पर ग़ुस्सा होते हैं, कि हमें आत्म-प्रेम की बहुत ज़रूरत है। ख़ुद पर थोड़ा रहम कीजिए।

वाशिंग मशीन के इस प्रसंग के बाद, मुझे बहुत हँसी भी आई, क्योंकि यह इतना बेवक़ूफ़ी भरा था। रात के बारह बजे मैं, पसीना-पसीना हुआ, वाशिंग मशीन ठीक कर रहा था, जबकि उस समय मुझे बिस्तर में होना चाहिए था। मैंने यह भी सोचा, 'मैं इसके बारे में लिख सकता हूँ इसलिए यह अनुभव पूरी तरह व्यर्थ नहीं रहा।' इससे बेहतर प्रतिक्रिया रही होती अगर, जब मैंने मशीन में अपना गीला स्वेटर देखा, मैं तभी हँस दिया होता, पर जैसा कहा जाता है: कभी नहीं से देर भली।

ख़ुद को कोसे बिना और अपना विरोधी बनने के बजाए**,** ख़ुद का कॉमेडियन बनिए।

अपने व्यवहार को देखें, और ग़ुस्सा होने के बजाए, चौकस रहें कि ज़िंदगी कितनी छोटी है। समझें कि ज़्यादातर बातें ग़ुस्सा होने लायक नहीं हैं और उन्हें हँसी में उड़ा दें। इससे ज़िंदगी बेहतर होगी।

अपने विचारों को संभालने पर फ़ोकस करें

‘जीवन में सबसे महत्त्वपूर्ण काम यही है : कि ज़िंदगी के मसलों को पहचानें और उनमें अंतर करें ताकि हम ख़ुद को बता सकें कि कौन-सी बातें बाहरी हैं और मेरे कंट्रोल में नहीं हैं, और कौन-सी बातें मेरी चॉइस की वजह से हैं, जिन पर असल में मेरा कंट्रोल है।

— एपिक्टेटस



पत्र 8 :
अपनी मानसिकता बदलें, न कि अपना परिवेश बदलने पर फ़ोकस करें

पिछले कुछ दिनों से मैं अपने आस-पास के वातावरण से हतोत्साहित महसूस कर रहा हूँ। सभी दिन जैसे एक-में-एक घुल-मिल जा रहे हैं। रोज़ आप उसी बिस्तर से उठते हैं, वही नज़ारा देखते हैं, रोज़ उसी कमरे में नाश्ता करते हैं, वही पड़ोसी आपको दिखाई देते हैं, आदि, आदि। यही वह दबाव है, जो हम में से कई लोगों को यात्रा करने के लिए विवश करता है। बोर होने, कुंठित होने, अपनी ज़िंदगी से परेशान होने जैसी भावना बिल्कुल नॉर्मल है। मैं भी साल में कुछेक बार ऐसा महसूस करता हूँ।

इन भावनाओं से शीघ्र निपटने के लिए मैं यह करता हूँ। अपने माहौल में बदलाव लाने की इच्छा कोई नई बात नहीं है। स्टॉइक दार्शनिकों ने इसके बारे में बहुत लिखा है। सेनेका ने इस पर सबसे अच्छा कहा, जब उनके दोस्त ल्यूसिलियस ने शिकायत की कि उनकी ज़िंदगी कितनी उबाऊ थी, जिस वजह से ल्यूसिलियस डिप्रेस्ड महसूस करते थे : 'तुम क्या सोचते हो कि तुम ही इकलौते आदमी हो जिसके साथ ऐसा हुआ है या अचंभित हो जैसे कि यह कोई नया अनुभव है, कि इतने लम्बे सफ़र करने के बाद और नई-नई जगहें देखने के बाद भी तुम अपनी उदासी और डिप्रेशन से उबर नहीं पाए हो? तुम्हें अपने सोचने का तरीका बदलना होगा, न कि अपना वातावरण।' वह सही हैं। उदास होने पर हमें हैरानी क्यों होती है?

मुझे यह ख़ासतौर पर अजीब लगता है कि हम अपने माहौल को ही दोषी ठहराते हैं। 'मुझे बस यहाँ से निकलना ज़रूरी है।' जैसे कि दृश्य परिवर्तन करने से हमारी समस्याएँ ख़त्म हो जाएँगी।

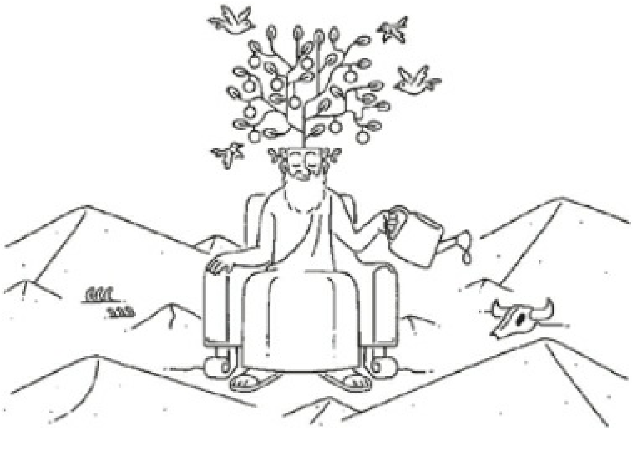
ऐसा कुछ भी नहीं होता। हम समझते हैं कि समस्या हमारे वातावरण में है, जबकि असल में समस्या हमारी मानसिकता में है। आप समस्या नहीं हैं। अपने माहौल के अनुरूप ढल जाना मानव स्वभाव है। मैं आज तक किसी ऐसे व्यक्ति से नहीं मिला हूँ, जो कि जीवन में नएपन के अभाव से डिप्रेस्ड न होता हो। इससे कोई फ़र्क नहीं पड़ता कि आपकी ज़िंदगी कितनी बढ़िया है, किसी-न-किसी बिंदु पर आकर, आप अपने स्टैण्डर्ड बदल लेते हैं। और जब ऐसा होता है, हम ल्यूसिलियस की तरह डिप्रेस्ड महसूस करते हैं। कभी-कभी आपको बहुत ज़्यादा आशावादी लोग भी मिलते हैं, जो कि हमेशा यह दिखाते हैं कि सब कुछ बहुत

बढ़िया है। आप पूछते हैं, 'आप कैसे हैं?' और वे जवाब देते हैं, 'बहुत बढ़िया!' इस तरह के लोग ही सबसे ख़राब केस होते हैं। इस धरती पर कौन ऐसा है जो हर समय 'अद्‌भुत' महसूस करता है! अरे छोड़िए भी। ज़िंदगी बहुत मुश्किल है और जो भी यह दावा करता है कि ज़िंदगी हमेशा बहुत अमेज़िंग है, वह ख़ुद को बेवकूफ़ बना रहा है।

लेकिन बात यह है कि : आप अपनी उदास मानसिकता से बच सकते हैं। आपके साथ कुछ भी ग़लत नहीं है; अस्तित्व, आत्मा, चेतना, या और जो कुछ भी आप ख़ुद को बुलाना चाहें। मुझे मालूम है कि यह बहुत गूढ़ लग रहा है, लेकिन जब-जब मैं पाता हूँ कि मैं अपने वातावरण को दोषी ठहरा रहा हूँ मैं ख़ुद को यह याद दिलाता हूँ : इसका समाधान बाहर नहीं है। जहाँ आप हैं, वहीं इसका समाधान भी है। इसके लिए बस आपको अपना नज़रिया बदलना होगा।

बाकी चीज़ें अगर आपके बस में हों, तब भी उन्हें बदलने की तुरंत कोशिश मत करें। 'लेकिन स्टॉइक दार्शनिक तो कहते हैं कि आपको यही करना चाहिए! जो बातें आपके कंट्रोल में हैं, उन पर फ़ोकस करें। और मेरे निर्णयों पर मेरा कंट्रोल है। और मैं चाहता हूँ कि नई नौकरी शुरू करूँ या किसी दूसरे शहर में बस जाऊँ!' यह सही है। लेकिन लोग जितना सोचते हैं, स्टॉइसिज़्म उससे कहीं ज़्यादा सूक्ष्म और जटिल है। चूँकि आपका कुछ चीज़ों पर कंट्रोल है, इसका यह अर्थ नहीं कि आपको अपने कंट्रोल का प्रयोग करना ही है। धीरज से काम करना ज़रूरी है। शांत और तटस्थ रहें। इसी व्यवहार को अपनी मूल कार्य शैली बनाएँ। और इसी मन:स्थिति में अपने निर्णय लें।

जब अपने माहौल को बदलने की बात आती है, मैं उसे इस तरह लेता हूँ : मुझे बहुत अच्छा लगेगा अगर मैं कैरीबियन की सैर पर जा पाऊँ और वहाँ स्नोर्केलिंग कर पाऊँ। लेकिन मुझे कुछ चाहिए नहीं। मैं जैसा हूँ ठीक हूँ। समय अनुकूल रहने पर क्या मैं वहाँ जाऊँगा? शायद। अगर जाने में कोई मुश्किल है, तो क्या मैं यहीं रह कर अपनी छुट्टियों का आनंद लूँगा? शत प्रतिशत। भीतरी शाँति पाने के लिए कुछ बदलने की ज़रूरत नहीं है। आप जहाँ हैं, वहीं यह मौजूद है। इसे देख पाने के लिए बस आपको अपनी सोच बदलनी होगी।



पत्र 9 :
अपने मन का अवलोकन करने पर फ़ोकस करें

मार्कस ऑरेलियस की किताब मेडिटेशंस कभी भी किताब के रूप में छपने के लिए नहीं थी। यह उनके नोट्स, स्क्रिब्ल्स, और म्यूसिंग्स का संग्रह है, जो उन्होंने अपने लिए लिखे थे। इनमें से अपने लिए लिखा गया उनका एक नोट है : 'मेरा मन। यह क्या है? मैं इससे क्या समझ रहा हूँ? मैं किस लिए इसका इस्तेमाल कर रहा हूँ? पूरी मेडिटेशंस किताब में आप अक्सर ऑरेलियस को ख़ुद से सवाल करते हुए पाते हैं। मुझे इस तरह से सोचने का तरीका पसंद है, क्योंकि वह कोई वक्तव्य या पूर्वधारणा नहीं दे रहे हैं। मन कैसे काम करता है, इस पर कोई कल्पना करने के बजाए, वे एक प्रश्न पूछते हैं। मन क्या है? मैं इसका प्रयोग किस लिए कर रहा हूँ? अगर आपको सोचना आता है, तो आप अपने मन का बेहतर प्रयोग कर सकते हैं।

जबकि पहले प्रश्न का उत्तर खोजना कठिन है (कोई नहीं जानता कि वास्तव में मन क्या है), आप अपने मन का प्रयोग किसलिए कर रहे हैं, इस बारे में सोच सकते हैं। उदाहरण के लिए, मैंने ध्यान दिया है कि कई बार मैं सुबह उठने के साथ ही अपने विचारों में खोया रहता हूँ। बिस्तर छोड़ कर, अपना दिन शुरू करने की बजाए, मेरा कोई फ़ोकस ही नहीं रहता है। यह अब भी कभी-कभी हो जाता है। लेकिन स्टॉइसिज़्म प्रैक्टिस करने से पहले, मैं अक्सर उन बातों के बारे में सोचा करता था जिन पर मेरा कोई कंट्रोल नहीं था। मुझे भविष्य के बारे में कई बार चिंता होती थी। अगर मेरा बिज़नेस फेल हो गया तो क्या होगा? अगर मुझे एकदम नापसंद नौकरी करनी पड़े तो क्या करूँगा? अगर मेरे संबंध ख़राब हो गए तो क्या होगा? क्या होगा अगर <खाली स्थान भरें>।

मैंने चिंता करना छोड़, वर्तमान पर ज़्यादा फ़ोकस करना सीखा है। लेकिन मैं अपनी चेतना को कंट्रोल नहीं करता और कभी-कभी मैं अपने काम, लेखन, गोल्स, फ्यूचर प्लान आदि के बारे में बहुत सोचता हूँ। जो किताबें मैं लिखना चाहूँगा, जो इवेंट्स मैं ऑर्गनाइज़ करना चाहूँगा, जो जगहें घूमने जाना चाहूँगा, मैं इसी तरह के सपने देखता हूँ। पर जब आप इस तरीके के विचारों में डूब जाते हैं, तब आप इनको सुनते भी हैं।

कुछ दिन पहले मैंने सोचा, 'फ़िलॉसफ़ी और पर्सनल ग्रोथ में दिलचस्पी रखने वाले लोगों के लिए मैं एक इवेंट ऑर्गनाइज़ करना चाहता हूँ।' यह आइडिया सुनने में बहुत अच्छा लगता है, लेकिन मैं तुरंत ही इसे नहीं करना चाहूँगा। बस इसके बारे में सोचने में मुझे अच्छा लगा। इस बात से मैं दोबारा मार्कस ऑरेलियस के सवाल पर आता हूँ, जो कि उन्होंने ख़ुद से किया था : मैं अपने दिमाग़ का इस्तेमाल किस लिए कर रहा हूँ? यहाँ, मैं अपने दिमाग़ का इस्तेमाल दिन में सपने देखने और दिलचस्प फैंटसी से अपना मन बहलाने

के लिए कर रहा था। आइडिया होना अच्छी बात है, पर क्या आपको अलग-अलग दृश्यों के बारे में सोच कर समय बिताना ज़रूरी है? क्या यह पुरानी बातचीत को मन में दोहराने जैसा नहीं है? क्या आप भी ऐसा करते हैं? क्या यह समय की बहुत बड़ी बर्बादी नहीं है?

पुराने वार्तालापों को मन में दोहराने से कुछ भी नहीं बदलेगा। आप पूरी घटना को मन में दोहरा सकते हैं और अपने कहे को मन-ही-मन बदल सकते हैं, लेकिन आप उसी वार्तालाप को दोबारा करने के लिए बीता समय वापस नहीं ला सकते हैं।

यह अपने ही मन में गुम रहने का दूसरा तरीका है। और व्यर्थ के विचारों का बेहतरीन नमूना है। यह ज़रूर है कि इस तरह की घटनाओं से आप सीख ले सकते हैं, लेकिन मन-ही-मन बार-बार उन बातों को दोहराना टूटे रिकॉर्ड बजाने जैसा है।

व्यर्थ विचारों पर अपना समय और शक्ति गँवाने से बचने के लिए, आप अपने मन का और निरीक्षण कर सकते हैं। बस इसके लिए आपको, मार्कस ऑरेलियस की तरह डायरी लिखने की ज़रूरत है। यहाँ मुख्य यह है कि आप किसी विशेष दुविधा या सवाल के बारे में डायरी लिखें। जैसे, जब मैं स्टॉक ट्रेडर के तौर पर अपना कौशल बढ़ाना चाहता था, मैंने ख़ुद से सवाल किया, 'जब मैं ट्रेडिंग संबंधी गलतियाँ करता हूँ तो क्या होता है?'

इस तरह जर्नल लिखने से मैंने ध्यान दिया कि ऐसा मेरे लालच और ख़ुद को सही साबित करने की ज़रूरत की वजह से होता था। पहले मैं एक चीज़ बहुत किया करता था — 'एवरेजिंग डाउन।' मान लीजिए आप एक मोमेंटम ट्रेडर हैं (जो कि लम्बे समय के लिए निवेश नहीं करना चाहता है), आप केवल वही स्टॉक खरीदना चाहते हैं, जिनकी कीमत बढ़ रही है। इसलिए जब आप पचास पर एक स्टॉक ख़रीदते हैं, वह इसलिए कि उसकी कीमत बढ़ती जा रही है। और जैसे-जैसे उसकी कीमत बढ़ती है, आप और ख़रीदते रहते हैं। एक डिसिप्लिंड मोमेंटम ट्रेडर 49 पर कभी भी और ज़्यादा स्टॉक नहीं ख़रीदते हैं। यह एवरेजिंग डाउन करना हुआ। लेकिन मैं ऐसा कर लेता था, क्योंकि मैं सोचता था, 'अगर मैं कम कीमत पर ज़्यादा ख़रीदता हूँ, तो भविष्य में मेरा प्रॉफ़िट और भी ज़्यादा होगा!' यह मेरा लालच बोल रहा था। और ऐसे कई मौके आए जब, स्टॉक दस से बीस प्रतिशत कम होने पर मैं अपना स्टॉक पोज़ीशन बढ़ाता गया। मैंने ऐसा इसलिए किया कि मैं साबित करना चाहता था कि मैं सही हूँ : 'यह स्टॉक कभी तो बढ़ेगा। जब तक इसके दाम गिर रहे हैं, मैं ख़रीदता रहूँगा। बस समय की बात है।'

जर्नल लिखने से मैंने पाया कि मैं इस तरह की ग़ैर-फ़ायदेमंद सोच पर ध्यान दे रहा था। अपनी ट्रेडिंग स्ट्रेटेजी में स्टॉइक सिद्धांतों को अपना कर, और अपने लालच और सही साबित होने की इच्छा पर ध्यान देकर, मैंने यह करना बंद किया।

बहुत समय से अब मैंने एवरेज डाउन नहीं किया है। अपने विचारों को जर्नल करना बहुत सरल है। जर्नल करने का कोई ग़लत या सही तरीका नहीं होता है। आप के मन में जो भी विचार कौंधते हैं, आप वे सब लिख लेते हैं। लेकिन हमेशा एक प्रश्न से शुरू करें और उसके बाद अपने मन को कागज़ पर उभरते देखें। आप जितना ऑब्सर्व करेंगे, उतना ही आप अपने अनुपयोगी व्यवहार देख पाएँगे। इसके बाद आपको बस यह अनुपयोगी व्यवहार करना बंद करना होगा और जो व्यवहार आपको बैलेंस्ड व्यक्ति बनने में मदद करते हैं, उन पर ध्यान फ़ोकस करना होगा।

पत्र 10 :
अपने मन पर नियंत्रण करने पर फ़ोकस करें

पहले पत्र में मैंने निरर्थक जानकारी (यूज़लेस इनफ़ॉर्मेशन) की बात की थी। पर इसका क्या मतलब है? जो कुछ भी मेरे जीवन पर पॉज़िटिव असर नहीं डालता है, वह मेरे लिए बेकार है। इसलिए सोशल मीडिया स्क्रॉल करने के बजाए मुझे किताबें पढ़ना पसंद है। सोशल मीडिया पर पाई जाने वाली ज़्यादातर चीज़ें चीनी की तरह होती हैं। इससे आपको स्फूर्ति तुरंत तो मिल जाती है, लेकिन पूरे जीवन पर इसका कोई पॉज़िटिव असर नहीं होता है। पर सोशल मीडिया ही केवल उस तरह की यूज़लेस इनफ़ॉर्मेशन नहीं होती है। यह हर जगह है।

उदाहरण के लिए, मुझे एनबीए देखना बेहद पसंद है। लेकिन लीग के बारे में तरह-तरह की जानकारियाँ पढ़ने से मैं बचता हूँ। किसे परवाह है कि कल रात लेब्रोन जेम्स ने कैसा खेला इसके बारे में किसी इंटरनेशनल स्पोर्ट्र्स प्रोग्रामिंग नेटवर्क विश्लेषक ने क्या लिखा है? इस तरह की जानकारी पढ़ना समय का अच्छा उपयोग नहीं है। इससे अच्छा तो मैं वह गेम ही देख लूँ, सैर पर चला जाऊँ, कोई किताब पढ़ लूँ, किसी दोस्त से बातचीत कर लूँ, आदि।

सभी के पास सभी बातों के बारे में राय होती है। लेकिन दूसरों को सुनने के बजाए, हमें ख़ुद को ज़्यादा सुनना चाहिए।

इस बारे में हम प्रसिद्ध स्टॉक ट्रेडर, जेस्से लिवरमोर से सीख ले सकते हैं। ग्रेट डिप्रेशन से पहले दो दशकों तक वह वॉल स्ट्रीट में बहुत कामयाब रहे। उस समय उन्होंने बहुत बड़ी डील की, जिससे कि वह स्टॉक मार्किट में रूचि रखने वाले लोगों की नज़र में आ गए। लेकिन एक समय बाद वह वॉल स्ट्रीट से पीछे हट गए। वह, स्टॉक टिप माँगने वाले लोगों या जो उनकी सोच प्रभावित करते थे, ऐसे लोगों से कोई संबंध नहीं रखना चाहते थे। वह केवल अपनी राय पर निर्भर रहना चाहते थे। एक बार उन्होंने कहा: 'मैं कभी भी स्टॉक मार्किट ट्रेडर्स के ग्रुप में शामिल नहीं होना चाहता था, ख़ासकर उन ट्रेडर्स के साथ जो ब्रोकरेज ऑफिस में इकट्ठा होते थे। इसका प्रमुख कारण था कि मैं अपनी विचार श्रृंखला में निरंतरता चाहता था। मुझे सोचने के लिए बिना रूकावट पंद्रह मिनट से ज़्यादा समय चाहिए था।'

मेरे विचार से आपके सोचने की क्वालिटी के लिए यह बहुत ज़रूरी है। पब्लिशिंग की दुनिया से हटकर अपने करियर के लिए मैंने सबसे अच्छा काम किया है। मैं दूसरे लेखकों से मेलजोल करना नहीं चाहता हूँ। इसमें कोई पर्सनल बात नहीं है। किसी ग्रुप का हिस्सा होने से आपकी सोच प्रभावित होती है। धीरे-धीरे, ग्रुप के सभी सदस्यों के एक ही तरह के विचार व धारणाएँ हो जाती हैं। अपनी ऑब्ज़रवेशन और अपने विवेक पर निर्भर करें। किसी दूसरे व्यक्ति को अपने लिए धारणाएँ न बनाने दें। एक अन्य कारण है जिस वजह से मैं अपने मन की सुरक्षा करता हूँ।

जब आप कोई जानकारी कंज़्यूम करते हैं, उससे, चाहे आप चाहें या न चाहें, आपके मूड पर भी असर पड़ता है। किसी के पास भी बाहरी प्रभाव से संघर्ष करने की पर्याप्त मानसिक शक्ति नहीं होती है।

इस प्रभाव को हम केवल कम कर सकते हैं। इससे संबंधित एक कांसेप्ट है जिसे एफेक्ट ह्यूरिस्टिक कहते हैं। इसके अनुसार, अगर आपकी मानसिकता आशंकित है, तो आप भीरू निर्णय लेंगे। यहाँ आप 'आशंकित' को किसी दूसरे मनोभाव से भी बदल सकते हैं। मान लेते हैं कि सोशल मीडिया से आप अपात्र महसूस करते हैं। क्या आप इसी भावना के साथ पूरे दिन निर्णय लेना चाहते हैं? कतई नहीं। इसलिए जिस भी जानकारी से आपको बुरा लगता है, चिंता होती है, आप कमज़ोर, इर्ष्यालू महसूस करते हैं, या जो आपके काम की नहीं है, उससे छुटकारा पाएँ।

एक बॉस्टन सेल्टिक्स फ़ैन के साथ मेरी दोस्ती थी। वह बॉस्टन सेल्टिक्स के बारे में सभी पॉडकास्ट सुनता था, सारे टॉक शो, प्री-गेम शो, हाफ़-टाइम रिपोर्ट्स और पोस्ट-गेम एनालिसिस देखता था। सेल्टिक्स रोस्टर में सभी खिलाड़ियों के बारे में उसे सब कुछ पता था। और इससे भी बढ़कर, वह उनकी निजी ज़िंदगी और इतिहास के बारे में भी सारी जानकारी रखता था। 'उस व्यक्ति को देख रहे हो! उसकी बहन कैरोप्रिक्टर है।' क्या? मुझे एक भी कारण नज़र नहीं आता कि आपको यह जानकारी क्यों होनी चाहिए। अपनी सबसे पसंदीदा टीम के बारे में सब कुछ जानने से भी वह कोई उससे बेहतर तो खेलेगी नहीं।

जो समय हम इन व्यर्थ की बातों में लगाते हैं इसके बजाए, क्या यह बेहतर नहीं होगा अगर हम यह समय अपने संबंध सुधारने में लगाएँ? काउच पर बैठे हुए, अपने फोन पर आँखें गड़ाए रहने के बजाए, अपने पार्टनर से बातचीत करें, या किसी दोस्त को फोन करें। जो कुछ भी असल में उपयोगी और अच्छा है!

अंत में, इस सब का सार अपने समय का यथासंभव सार्थक प्रयोग करने से है। हम सभी को पता है कि हमारा समय और शक्ति, दोनों ही सीमित हैं। इसलिए हमें उस समय के इस्तेमाल में सेलेक्टिव होना चाहिए।

अगली बार किसी जानकारी पर समय लगाने से पहले ख़ुद से पूछें, 'क्या इस पर समय बिताना मेरे लिए अच्छा होगा?'

इस सबका लक्ष्य इस बात के प्रति जागरूक रहना है कि आप अपने मन में कौन-सी बातें डाल रहे हैं। इससे कोई फ़र्क नहीं पड़ता कि वह कोई ख़बर है या ट्वीट; केवल उन्हीं बातों की जानकारी रखें जिनका आपके जीवन पर पॉज़िटिव असर होता हो।

पत्र 11 :
ध्यान न भटकने देने पर फ़ोकस करें

पिछले एक महीने से मैं स्पेन के एक दक्षिणी शहर, फ़ुएंख़िरोला में रह रहा हूँ। अपनी माँ और भाई के साथ मैं यहाँ के मौसम का मज़ा लेने व इस इलाके को एक्स्प्लोर करने आया था। इस दौरान मैं लिखता भी रहा। पिछले हफ़्ते मेरी फ़ैमिली वापस चली गई, और मैंने यहाँ रहकर अपनी किताब पर फ़ोकस करने का निर्णय किया। मैं बाहर घूमने जा सकता था, एक्स्प्लोर कर सकता था और स्थानीय लोगों के साथ मेलजोल कर सकता था। लेकिन मैंने अपना ध्यान फ़ोकस करने और काम आगे बढ़ाने के फैसला किया।

मुझे लिखना बेहद पसंद है और इसे मैं अपना लक्ष्य मानता हूँ। मैं इसके लिए ही जीता हूँ। और यथाशक्ति मैं श्रेष्ठतम किताब लिखने के लिए प्रतिबद्ध हूँ। स्टॉइसिज़्म के माध्यम से धन-दौलत में वृद्धि कैसे की जा सकती है — यह किताब इस विषय पर है। यह मैं 2015 से कर रहा हूँ और अभी तक अच्छा चल रहा है।

अपने काम में पूरी तरह ध्यान लगाने की प्रेरणा मुझे मार्कस ऑरेलियस के इस कथन से मिली: 'कोई निरुद्देश्य गतिविधि नहीं, कुछ भी अंतर्निहित सिद्धांतों पर आधारित किए बिना नहीं।'

मेरे लिए इसका अर्थ है कि जो कुछ भी आप करें उसके पीछे कारण ज़रूर हो। लेकिन किसी भी प्रकार का असार्थक कारण नहीं। अगर आप कोई विशेष फ़िलॉसफ़ी या धर्म का पालन करते हैं, तो आपके कार्यकलाप आपकी धारणाओं पर आधारित हों। मैं स्टॉइक फ़िलॉसफ़ी के अनुसार जीता हूँ, जो कि एकदम सरल हैं :

- जो आपके वश में है, उस पर फ़ोकस करें
- प्रकृति के अनुरूप जीएँ

अन्य सिद्धांत भी हैं, लेकिन वे सब इन्हीं दो बातों को ही दर्शाते हैं। पहला भाग तो साधारण है। जब आप, जो बातें आपके वश में हैं, उन पर फ़ोकस करते हैं तो आपको स्पष्टता होती है। आप को बहुत जल्द ही समझ आ जाएगा कि जीवन में बहुत कम बातें आपके कंट्रोल में हैं। इसलिए आप अपनी शक्ति केवल उन्हीं बातों पर केन्द्रित कर सकते हैं (ख़ासतौर पर अपना सबसे अच्छा स्वरूप बनने पर)। हो सकता है कि दूसरा सिद्धांत, प्रकृति के अनुरूप जीना बहुत स्पष्ट न हो। स्टॉइक दार्शनिकों के अनुसार, आदमी समझदार जीव है जिसे विवेकपूर्ण तरीके से व्यवहार करना चाहिए। अच्छी तरह से जीने के लिए जीवन की वास्तविकताओं के साथ ताल-मेल बैठाकर जीना है। और हमारे जीवन की एक

असलियत है कि हमारा ध्यान बहुत जल्दी भटक जाता है। यहाँ पहुँचने के पहले हफ़्ते के भीतर ही मैंने इसका अनुभव किया। यहाँ इतना कुछ करने के लिए है, और मौसम इतना अच्छा है कि मैं फ़ुरसत भरे दिन बिता सकता हूँ।

अच्छा जीवन जीने का अर्थ है विचलित न होना।

वे समय याद करें जब आप अपने बारे में बहुत अच्छा महसूस कर रहे थे। यह किस तरह के मौके थे? मुझे विश्वास है कि यह तब हुआ होगा जब आपका ध्यान पूरी तरह कहीं लगा हुआ था। यह अनुभव आपको तब हुआ हो सकता है, जब आप किसी दोस्त या पार्टनर के साथ रहे हों या जब आप किसी पसंदीदा प्रोजेक्ट पर काम कर रहे हों।

जैसे ही हमारा फ़ोकस ख़त्म होता है और हमारा ध्यान भटकने लगता है, हम फ्रस्ट्रेट होने लगते हैं। इसलिए मेरा विश्वास है कि हर व्यक्ति का कोई पसंदीदा पर्सनल प्रोजेक्ट ज़रूर होना चाहिए। जो आप आनंद और मज़े के लिए कर सकें। कोई ऐसा प्रोजेक्ट जो पूरी तरह आपके कंट्रोल में हो। जिस प्रोजेक्ट पर, दुनिया में चाहे जो भी हो रहा हो, आप कभी भी काम कर पाएँ। लेखन से मैं यह पाता हूँ, क्योंकि यह अकेले करने की चीज़ है। पर यह कोई भी प्रोजेक्ट हो सकता है, जो वास्तव में आपका ही हो। यह आर्ट का कोई प्रकार हो सकता है। यह स्वास्थ्य या फिटनेस संबंधी प्रोजेक्ट भी हो सकता है। मेरे एक दोस्त ने, जो कि दो साल में चालीस वर्ष का हो जाएगा, अपने लिए एक गोल तय किया : चालीस साल का सिक्स-पैक एब्स के साथ।

आज उसने एक घंटे पैंतीस मिनट में हाफ़ मैराथन पूरा किया। जबकि इसका औसत समय करीब दो घंटे है। जितने समय में उसने यह मैराथन पूरी की, वह ज़्यादातर एडवांस्ड रनर ही कर पाते हैं। बहुत इम्प्रेस्सिव। उसका दौड़ पूरी करने का समय उसके बीसवें दशक की दौड़ से भी बेहतर है। क्यों? उसके पास एक ध्येय है। अब वह निरुद्देश्य ट्रेनिंग नहीं करता है। जैसा कि मार्कस ऑरेलियस ने कहा, कोई निरुद्देश्य गतिविधि नहीं। जहाँ तक उसके स्वास्थ्य का सवाल है, वह तंदुरुस्त रहने के लिए सब कुछ करता है और चालीस वर्ष का होने तक करता रहेगा। उसके बाद, शायद वह कोई और प्रोजेक्ट या गोल अपना ले।

हम सभी को अपना जीवन अपनी तरह से जीने के लिए इस तरह के ऊँचे लक्ष्यों, प्रोजेक्ट और आकांक्षाओं की ज़रूरत होती है। अगर आपकी ज़िंदगी का कोई मकसद होता है, तो आप सुबह स्पष्ट उद्देश्यों के साथ उठते हैं।

जो चीज़ें पाना चाहते हैं, आप उन्हें पाने में लग जाते हैं। और जब आप उन गोल्स पर फ़ोकस करते हैं जो कि आपके कंट्रोल में हैं, तो आप ही निर्णायक कारक होते हैं, न कि भाग्य या दूसरे लोग।



पत्र 12 :
एकाग्रचित्त होने के महत्त्व पर फ़ोकस करें

आजकल आप किस लक्ष्य की प्राप्ति के लिए काम कर रहे हैं? शायद आप किसी बड़ी यूनिवर्सिटी में दाख़िला पाना चाहते हैं, अपनी फील्ड की सबसे बेहतरीन कंपनी में नौकरी के लिए आवेदन करना चाहते हैं, या अपने कार्यक्षेत्र में विशेषज्ञ बनना चाहते हैं।

हम जब अच्छा काम करते हैं, हम अच्छी चीज़ें हासिल करते हैं। और अच्छा काम करने के लिए, हमें फ़ोकस करने की ज़रूरत होती है। जैसा कि सेनेका ने एक बार कहा था : 'सब जगह मौजूद होने का मतलब है कहीं भी न होना।'

अगर आप कुछ हासिल करना चाहते हैं, तो आप को केवल उसी पर फ़ोकस करना होगा। जब आपका फ़ोकस और आपकी शक्ति चारों तरफ़ बिखरी रहेगी, तो आप कभी सार्थक प्रगति नहीं कर पाएँगे। यह विचार सुनने में बहुत साधारण लगता है, लेकिन ऐसा कर पाना जीवन में सबसे कठिन चीज़ों में से है। मैं आपको बता नहीं सकता कि मैं अपना फ़ोकस सुधारने पर कितनी बार काम करता हूँ। यह एक अनवरत चुनौती है, क्योंकि हमारा फ़ोकस हमेशा फ़्लक्चुएट करता रहता है।

कुछ चीज़ें जो आपकी फ़ोकस करने की क्षमता पर असर डालती हैं, वे हैं —

मानसिक स्वास्थ्य : जब आप उदास महसूस कर रहे हैं, उस समय आप के मन में विचलित करने वाले विचार आने की ज़्यादा संभावना होती है। आप जो पाना चाहते हैं उस से अपना ध्यान हटाने के लिए आप कुछ भी करते हैं। ऐसा लगता है जैसे आपका दिमाग़ आपके ख़िलाफ़ काम कर रहा हो।

अप्रधान गतिविधियाँ : प्राइमरी एक्टिविटीज़ ज़िंदगी की ज़रूरी गतिविधियाँ हैं जैसे अपना ध्यान रखना, प्रियजनों के साथ समय बिताना, आराम करना, और अपने करियर में अर्थपूर्ण उन्नति करना। बाकी सब गौण हैं : सोशल मीडिया, एंटरटेनमेंट, गॉसिप, ऑनलाइन डेटिंग, गम्ब्लिंग, ऑनलाइन गेम खेलना, आदि-आदि। जब आप इन सेकेंडरी गतिविधियों पर प्राइमरी की अपेक्षा ज़्यादा ध्यान देते हैं, तो आप फ़ोकस नहीं कर रहे हैं।

कोई बड़ा गोल न होना : जब आपके जीवन में कोई बड़ा उद्देश्य नहीं होता, तो आपके पास कोई सार्थक काम नहीं होगा। आपको ऐसा महसूस हो सकता है, जैसे आप प्रगति नहीं कर रहे। जब आप किसी उद्देश्य की प्राप्ति को अपना लक्ष्य बनाते हैं, जिसे हासिल करने में बरसों भी लग सकते हैं, तो आप स्पष्ट और फोकस्ड होते हैं।

जब आप अपने मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान देते हैं, प्रधान गतिविधियों पर काम करते हैं, और अपने लिए कोई बड़ा लक्ष्य तय करते हैं, तब अपना फ़ोकस बढ़ाने से आप बहुत प्रगति कर सकते हैं। कभी-कभी, एक निश्चित समय के लिए एकाग्रचित्त होना आवश्यक होता है। जैसे, पिछले महीने, मैंने करीब नब्बे प्रतिशत अपना समय, ऊर्जा, और मानसिक शक्ति, अपनी नई किताब पूरी करने में लगाया। उस एक महीने में मैं पहला ड्राफ्ट ख़त्म कर सका। एक महीने में मैं पिछले छह महीनों की अपेक्षा ज़्यादा लिख सका।

एकाग्रचित्त फ़ोकस करने में इतनी शक्ति होती है। अपने जीवन से कुछ समय के लिए ज़्यादातर चीज़ें हटा कर आप बहुत उन्नति कर सकते हैं। पूर्व नौसेना सील और अल्ट्रामैराथन धावक, डेविड गोगिंस, अक्सर इस बारे में बात करते हैं। उनकी अभिलाषा है कि वे श्रेष्ठतम बनें। यह पाने के लिए, कभी-कभी आप बैलेंस नहीं हो सकते, जैसा कि वे लिखते हैं :

'अगर आप वास्तव में असाधारण व्यक्तियों में भी असाधारण बनना चाहते हैं, तो इसके लिए आपको लम्बे समय तक अपनी श्रेष्ठता बनाए रखनी होगी। इसके लिए आपको हमेशा अपने ध्येय को सामने रख कर, असीमित प्रयास करना होगा। यह सुनने में बहुत अपीलिंग लग सकता है, लेकिन इस प्रयास में आपको अपना सर्वस्व लगाना होगा और उससे बढ़कर भी प्रयास करना होगा। विश्वास मानिए, यह सबके लिए नहीं है, क्योंकि इसमें आपको अपना पूरा ध्यान अपने लक्ष्य पर लगाना होगा और इससे आपके जीवन का बैलेंस भी चरमरा सकता है।' मुझे अभी तक ऐसा कोई व्यक्ति नहीं मिला है जो कि अपने काम में सर्वश्रेष्ठ था, स्पोर्ट्स में भी भाग लेता था और जो बहुत सोशल लाइफ़ भी जीता था। सर्वश्रेष्ठ होने के लिए जो समय और शक्ति लगती है उसे हम कम नहीं समझ सकते; चाहे आप सबसे बढ़िया पैरेंट बनना चाहें, या बेस्ट एथलीट, आप सब कुछ एक साथ नहीं हो सकते। आप को कुछ तो खोना ही पड़ेगा। अगर आप सब कुछ करना चाहेंगे, तो या तो आप बर्नआउट कर जाएँगे या कुछ तोड़-फोड़ देंगे। या तो आप अपना काम नष्ट कर देंगे या अपने संबंध। जैसे एक कहावत है: आप सब पा सकते हैं, लेकिन सब चीज़ एक साथ नहीं पा सकते।

देखिए, मुझे संतुलित जीवन जीना पसंद ज़रूर है। लेकिन इसमें यह ध्यान देना ज़रूरी है कि मैं कुछ चीज़ों को ही बैलेंस कर रहा हूँ। मैंने तय किया है कि मैं केवल अपने काम, एक्सरसाइज़ और परिवार पर ध्यान दूँगा। और यदा-कदा मुझे इससे भी ज़्यादा फ़ोकस्ड होना होगा, जैसे कि मैंने अपनी किताब ख़त्म करने के लिए एक महीना किया। मुझे बुरा नहीं लगता अगर मेरी सोशल लाइफ़ बहुत अच्छी नहीं है। इसके बजाए मैं उन बातों को बैलेंस करना चाहूँगा जो मेरा फ़ोकस हैं।

गोगिंस इसी की बात कर रहे हैं जब वे कहते हैं कि महान बनने के प्रयास में आपके जीवन का संतुलन बिगड़ सकता है। अगर आप बहुत सारी चीज़ों में एक साथ अपना समय और शक्ति लगाएँगे तो ऐसा अवश्य ही होगा। आपको चुनना होगा।

अगर आप केवल उन्हीं चीज़ों पर अपना ध्यान केन्द्रित करते हैं, जो आपके लिए मायने रखती हैं तो आप मेंटली और प्रोफ़ेशनली, दोनों तरह से बेहतर रहेंगे।

और कभी-कभी, आप इसमें भी बढ़ोतरी कर सकते हैं जैसा कि मैंने अपनी किताब के लिए किया। लेकिन मैं ऐसा लम्बे समय तक करने का सुझाव नहीं दूँगा, क्योंकि इससे आप ओवरवर्क हो जाएँगे। हमें भी आराम और एकांत समय चाहिए होता है।

पत्र 13 :
मन स्वस्थ रखने पर फ़ोकस करें

नीदरलैंड्स, जहाँ मैं बड़ा हुआ, वहाँ कॉमन सेंस (व्यावहारिक बुद्धि) को डच भाषा में 'ग़ज़ोंड वर्स्टैंड' कहते हैं। अंग्रेज़ी में इसका शाब्दिक अर्थ है, 'स्वस्थ मन।' किसी कारण से मुझे यह रूपान्तर 'कॉमन सेंस' से ज़्यादा बेहतर लगता है। जब मैं पहली बार मार्कस ऑरेलियस की पुस्तक मेडिटेशंस पढ़ रहा था, तो मैंने ग़ौर किया कि उन्होंने भी स्वस्थ मन के बारे में बात की है। उन्होंने लिखा :

'स्वस्थ आँखों को जो कुछ भी दिख सकता है सब दिखाई देना चाहिए, न कि आँखें कहें, "नहीं ! बहुत तेज़ है!" (जो कि ऑफ़थैलमिया का लक्षण है)। सुन सकने या सूँघ सकने की स्वस्थ शक्ति होने पर आप कोई भी आवाज़ सुन सकते हैं या कोई भी गंध महसूस कर सकते हैं। एक स्वस्थ पेट सभी तरह का खाना खा सकने के लिए सक्षम होना चाहिए, जैसे कि चक्की सब कुछ पीस देती है। इसी तरह स्वस्थ मन भी हरेक चीज़ के लिए तैयार होना चाहिए।'

यह आपको सोचने के लिए मजबूर करता है : स्वस्थ मन क्या होता है? चलिए इसके विपरीत से शुरू करते हैं। अस्वस्थ मन क्या होता है? इसके बारे में सोचने के लिए, हमें कॉमन सेंस के बारे में सोचना बंद करना होगा। उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति के विचार सही हो सकते हैं, और वह लॉजिकल थिंकर हो सकता है, लेकिन तब भी उसका मन अस्वस्थ हो सकता है। मेरे विचार से अस्वस्थ मन का मतलब है, एक ऐसा मन जो. . .

- चिंतित है; जो बातें उसके वश में नहीं उनके बारे में ही सोचता रहता है
- परस्पर-विरोधी है; एक दिन बहुत ख़ुश और अगले दिन अकारण ही उदास रहता है
- ध्यान केन्द्रित नहीं है; महत्त्वपूर्ण बातों पर ध्यान केन्द्रित नहीं कर पाता है
- असुरक्षित है; स्वयं से संतुष्ट नहीं है

अगर हम इन बातों को उलट कर देखें, तो वह स्वस्थ मन की परिभाषा है। क्या हमारा मन हर समय शत प्रतिशत स्वस्थ रह सकता है? मेरे विचार से यह सवाल एक अस्वस्थ मन ही पूछेगा। सोच कर देखें।

एक स्वस्थ मन चिंतित मन का विपरीत होता है — वह शांत होता है। जो चीज़ें उसके वश में नहीं हैं या अवास्तविक हैं, वह उनकी परवाह नहीं करता।

ग़लती करना मानव स्वभाव है। हम परफेक्ट जीवन नहीं जी सकते। हम ग़लतियाँ करते हैं या नहीं यह महत्त्वपूर्ण नहीं है। महत्त्वपूर्ण यह है कि हम संयम बनाए रखते हैं और अपना आपा नहीं खोते।

ऑरेलियस ने कहा है कि अस्वस्थ मन वह है जो कहता रहता है, 'क्या मेरे बच्चे सुरक्षित हैं?' या 'सभी को मुझे पसंद करना चाहिए।' अस्वस्थ मानसिकता के ये केवल दो उदाहरण हैं। मेरी समझ से प्राय: हम सभी लोग स्वस्थ व्यवहार क्या है यह जानते हैं। अगर आप कहते हैं, 'अगर आप एक दिन ख़ुश हैं और दूसरे दिन उदास हैं यह स्वस्थ नहीं है,' तो कोई भी अचंभित नहीं होगा। हम जानते हैं यह नॉर्मल नहीं है। लेकिन बहुधा हमें यह भी नहीं पता होता कि नॉर्मल होता क्या है।

वास्तव में यह एक अच्छा सवाल है। नॉर्मल व्यवहार क्या होता है? जब आप एक ऐसे परिवार में पले-बढ़े होते हैं जो हर समय शिकायत ही करता है या करीब हर बात में बहस करता है (मेरी तरह), तो हो सकता है आप सोचें कि जीने का यही नॉर्मल तरीका है। चूँकि मेरी ऐसी ही परवरिश हुई थी, मैं सोचता था कि किसी भी रिश्ते में ख़ूब बहस करना नॉर्मल है। 30 साल का होने तक मुझे यह नहीं पता था कि यह हेल्दी नहीं है। इसलिए मुझे फ़िलॉसफ़ी इतनी पसंद है। क्योंकि इससे आप स्वस्थ व अच्छा जीवन जीने के तरीके खोजते हैं।

बेहतर बनने के प्रयास की प्रक्रिया सतत है। और स्वस्थ मन पाने के लिए हमें हमेशा कोशिश करनी चाहिए।



ख़ुद को बेहतर जानने पर फ़ोकस करें

‘आप पूछेंगे, मैंने क्या प्रगति की है? मैं अब अपना दोस्त बनने लगा हूँ।’
— रोड्स का हेकाटो



पत्र 14 :
ख़ुद को जानने (और उसी अनुसार काम करने) पर फ़ोकस करें

बरसों पहले मैंने एक एसयूवी ख़रीदी थी। मैंने ख़ुद को मना लिया था कि मुझे एक बड़ी गाड़ी चाहिए ताकि मैं ज़्यादा ट्रिप पर जा सकूँ। घर बदलने में भी बड़ी कार होने से मुझे मदद मिलेगी। मैंने एसयूवी खरीदने में बीस हज़ार लगाए (जो कि उस समय मेरे लिए बहुत बड़ी रकम थी) और इस कार को भी अपनी पिछली कार की तरह ही इस्तेमाल किया। मैं कोई ज़्यादा ट्रिप पर नहीं गया और न ही मैंने सामान इधर-उधर किया। मैंने बस गैस और बीमा पर ज़्यादा पैसा खर्च किया। वह इसलिए कि मुझे वैसे भी वह सब करना बहुत पसंद नहीं था। मुझे सिर्फ वह एक्टिविटी कर सकने का आइडिया अच्छा लगा था।

वेस्टर्न फ़िलॉसफ़ी का एक सबसे महत्त्वपूर्ण मत ख़ुद को जानने की अवधारणा है। जैसा कि सुकरात ने कहा, **'**ख़ुद को जानने से बुद्धिमानी की शुरुआत होती है।**'** यह बहुत अच्छी सलाह है। लेकिन आप रोज़मर्रा की ज़िंदगी में इसे कैसे लागू करेंगे**?**

दूर से देखने से लगता है कि ज़्यादातर लोग अपने निर्णयों पर 'ख़ुद को जानने' का आइडिया नहीं इस्तेमाल करते हैं। मज़े की बात यह है कि अक्सर हम ख़ुद को वे चीज़ें करने के लिए फ़ोर्स करते हैं जिनके लिए हम अनुपयुक्त हैं। जैसे, मैं हमेशा ही इंट्रोवर्ट रहा हूँ। और मैं ज़्यादातर अजनबियों के साथ या भीड़ में रहना पसंद नहीं करता हूँ। यह मेरे लिए नहीं है। मुझे थोड़ी जान-पहचान के लोगों से ऐसे ही बातचीत करना पसंद नहीं है। लेकिन, बरसों तक मैंने मिलनसार होने की कोशिश की। मैं पार्टियों, कांफ्रेंस, सोशल इवेंट्स, कॉन्सर्ट, क्लब आदि जगहों पर जाता था। और जहाँ भी मैं गया, वहाँ उन्हीं लोगों से बातचीत करने में रह जाता था, जिन्हें मैं पहले से ही जानता था।

मेरे विचार से हम सभी अपने को जानते हैं — कैसे नहीं जान सकते हैं? आख़िरकार, आप ख़ुद ही तो हो सकते हैं। सुबह जागने से लेकर रात में बिस्तर पर जाने तक, आप अपने विचारों व अपनी पर्सनालिटी के साथ होते हैं। मुश्किल यह है कि हम में से ज़्यादातर लोगों में, जो हम हैं उसके अनुसार रहने का आत्म-विश्वास नहीं है। ऐसा करना आसान नहीं होता। कभी-कभी आपको ख़ुद को अपने जैसा होने के लिए धक्का देना पड़ता है।

क्या यह ट्रेजेडी नहीं है? हम जानते हैं कि हम कौन हैं, लेकिन किन्हीं कारणों से — डर, सामाजिक दबाव, असुरक्षा — हम ख़ुद के बारे में अपनी जानकारी के आधार पर नहीं

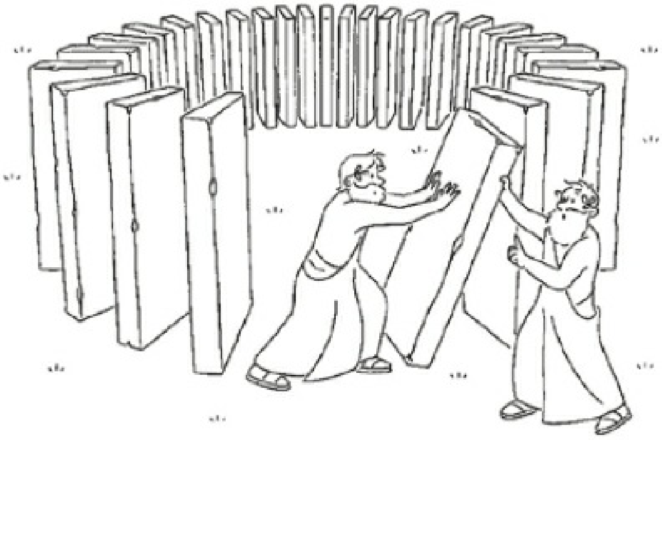
जीते। इसलिए ही हम कई बार ग़लत स्थितियों में पड़ जाते हैं। हम वे नौकरियाँ चुनते हैं, जो हमारे लिए उपयुक्त नहीं हैं। हम असंगत लोगों के साथ रिश्ते जोड़ लेते हैं। और भी इसी तरह। स्टॉइक फ़िलॉसफ़ी सोच-विचार कर किए गए कर्मों पर जोर देती है। एपिक्टेटस के व्याख्यानों में एक सेक्शन है 'डिसकोर्सेज़' जिसमें वे बताते हैं कि किस तरह से हमें सोच-विचार करना चाहिए :

'जो भी काम आप लेते हैं, पहले सोचें कि उसके पहले और उसके बाद क्या आता है, और उसके बाद ही उस काम को करना शुरू करें। नहीं तो, आप उत्साह से काम करना शुरू करेंगे, क्योंकि आपने होने वाले परिणामों के बारे में कभी सोचा नहीं, और फिर आपको वह अपमानपूर्ण तरीके से छोड़ना पड़ेगा, जब कोई एक या दूसरा परिणाम सामने आएगा।'

कितनी बार आपने जोश में कोई काम शुरू किया है, और बाद में पाया कि वह आपके माफ़िक नहीं था? मैंने पढ़ा है किस तरह से कोविड के पहले साल में लोग शहर छोड़-छोड़ कर निकले। किसी महानगर से कोई शांत जगह जाकर रहना: यह सुनकर बहुत अच्छा लगता है। ट्रैफिक, कष्टकर लोग, ऊँचे टैक्स, मकानों के महँगे किराए, आदि। लेकिन अगर आप को शहरी जीवन पसंद है, आपको एरिज़ोना, या फ्लोरिडा के छोटे शहरों के उपनगर अच्छे नहीं लगेंगे। इस कारण से बहुत से लोग शहर छोड़ कर पछता रहे हैं और वापस शहर में जाकर रहना चाहते हैं।

देखिए, हम किसी भी अप्रिय स्थिति से पूरी तरह बच नहीं सकते हैं। और कई बार कुछ चीज़ें ट्राई करने के बाद ही आपको पता चलता है कि वह आपको पसंद है या नहीं। लेकिन हम बहुत-से दर्द, उदासी और कष्ट से बच सकते हैं। हम समय और धन बर्बाद करने से भी बच सकते हैं। जब हम कौन हैं, और क्या जीवन शैली हमें अच्छी लगती है, इस बारे में ख़ुद से ईमानदार रहते हैं, तब हम पर कुछ नापसंद चीज़ें करने का दबाव नहीं रहता। कोई भी कदम उठाने से पहले हम सोचते हैं और यह बहुत मुश्किल नहीं होता।

जब भी आपको कोई बड़ा निर्णय लेना हो, ख़ुद से पूछने की कोशिश करें: मैं किन परिणामों की अपेक्षा कर रहा हूँ? क्या यह मेरे अस्तित्व के अनुरूप है? मैं किस चीज़ में वाकई अच्छा हूँ? जैसा कि एपिक्टेटस ने कहा, पहले अच्छे या बुरे परिणामों के बारे में सोचें। अगर वे आपके अनुरूप हैं, तो ज़रूर आगे बढ़ें। अगर नहीं, तो मत करें।



पत्र 15 :
अपनी आंतरिक शक्ति पर फ़ोकस करें

2020 में पूरे साल मैं अक्सर यही सोचता रहा, 'यह साल कितना बर्बाद रहा।' पैन्डेमिक की वजह से हम कितना कुछ नहीं कर पाए, कितने प्लान हमें बदलने पड़े, जैसे हॉलिडे सीज़न। प्राय:, साल के उन महीनों में, हम में से कई लोग बाहर जाते हैं। मुझे ठण्ड पसंद नहीं है, लेकिन उन दिनों बाहर जाना मुझे बुरा नहीं लगता। दुकानें सजी रहती हैं, क्रिसमस म्यूज़िक से लोग ख़ुश होते हैं, और ठण्ड में कुछ घंटे बाहर बिताने के बाद कॉफ़ी बहुत अच्छी लगती है।

अब भी ज़्यादातर शहरों में दुकान में जाकर हम कॉफ़ी ख़रीद सकते हैं, लेकिन अब वह बात नहीं है। अब, जब पैन्डेमिक के करीब तीन-चौथाई हिस्से के बाद, सभी का मन बोझिल हो गया है। पहले, सबको बहुत शॉक लगा। उसके बाद लोगों ने समझौता किया और स्थितियों से निपटने की कोशिश की। अब, सिर्फ़ डर रह गया है।

इन डर के क्षणों में**,** हमें ख़ुद को याद दिलाते रहना होगा कि हम में इस सब से पार पाने की अंदरूनी शक्ति है।

मुझे मालूम है कि कई दिन आपका बिस्तर से ही निकलने का मन नहीं करता, या आप दिन में बारह बजे ही वापस बिस्तर में चले जाना चाहते हैं, लेकिन आप आगे बढ़ते रहने के लिए मज़बूत हैं। एपिक्टेटस ने इसके बारे में ख़ूबसूरती से कहा है : 'याद रहे कि आपके पास हर चुनौती का सामना करने लिए शक्ति है। अगर आप किसी के प्रति अनुपयुक्त तरीके से आकर्षित हैं, तो आप पाएँगे कि आप में आत्मसंयम है। अगर आपको दर्द है, तो आप में उसे सहने की शक्ति भी है। अगर आपका अपमान हुआ है, तो आप में धैर्य भी है।'

अगर आप इस तरह से सोचेंगे, तो आप पाएँगे कि ज़िंदगी में आपको चाहे जो कुछ भी सामना करना पड़े, उसका जवाब आपके पास है। मुश्किल यह है कि हम कई बार भूल जाते हैं कि हम मज़बूत हैं। उन लोगों की सोचें जिन्होंने होलोकॉस्ट का सामना किया। विक्टर फ्रान्कल ने अपनी किताब मैन'स सर्च फ़ॉर मीनिंग में इसके बारे में लिखा है। मुझे वह किताब बेहद पसंद है। वह मुझे याद दिलाती रहती है कि आपका और मेरा डीएनए उन्हीं लोगों की तरह का है, जिन्होंने उस भयावह स्थिति का सामना किया।

बिस्तर में इलेक्ट्रिक ब्लैंकेट में घुसे हुए, हमें लगता है कि हम कमज़ोर पड़ रहे हैं, पर ऐसा नहीं है। हम केवल यह भूल रहे हैं कि हमारे अन्दर शक्ति है। यह बिल्कुल वैसा ही है,

जैसे आप अपने बेसमेंट में जाने पर पाते हैं कि वहाँ कई काम की चीज़ें रखी हैं, जिनके बारे में आप भूल गए थे।

पिछले दिनों मुझे अपने स्टोरेज में बहुत अच्छे बुकएंड्स मिले, जिन्हें कुछ साल पहले घर बदलते समय मैं रख कर भूल गया था। मेरे अब के घर में वे बहुत काम आएँगे।

मनन करना स्टोरेज में ढूँढने के बराबर मानसिक प्रक्रिया है। यह मैं जर्नल लिखने के माध्यम से करता हूँ। अपने पिछले कर्मों को याद करना अच्छी बात है। बहुधा, हम अपनी उपलब्धियों और शक्ति के बारे में भूल जाते हैं। अगर आप एक चीज़ एक बार कर पाए हैं, तो कौन कहता है कि आप वह दोबारा नहीं कर सकते? अगर आपने गर्मी में पैन्डेमिक झेल लिया है, तो आप उसे सर्दी में भी झेल पाएँगे। अगर आपने एक बार अपना करियर बदला है, तो आप दोबारा भी कर सकते हैं। अगर आप ने एक बार शहर बदला है, तो आप दोबारा शहर बदल सकते हैं।

याद रखें कि किसी भी क्षण में आप जितना सोचते हैं, आप उससे कहीं ज़्यादा शक्तिशाली हैं। हम सब में जीवन के कठिन क्षणों से जूझने की ताकत है। जैसे एपिक्टेटस ने कहा है, 'जब आपको दर्द होता है, आपके पास उसे सहने की शक्ति भी होती है।' सब आपके अन्दर विद्यमान है। आपको सिर्फ़ उसे बाहर निकाल कर उसकी धूल झाड़, दोबारा इस्तेमाल में लाना है।

पत्र 16 :
अपनी ज़िंदगी की कहानी गढ़ने पर फ़ोकस करें

सभी का एक वृत्तान्त होता है कि वे कौन हैं या वे क्या कर सकने में सक्षम हैं। अनजाने में ही आप ख़ुद को बहुत-सी बातें कहते हैं। मेरे पास भी मेरी एक कहानी है कि जैसे ही स्थितियाँ मुश्किल होती हैं, मैं हार मान लेता हूँ।

ब्लॉग लिखने के शुरुआती सालों में, जब मैं प्रोफ़ेशनल राइटर बनने की कोशिश कर रहा था, कभी-कभी मैं नौकरियाँ देखता था। ख़ासकर जब काम नहीं बनता था। पहले साल मैं प्रोडक्ट्स लांच करता था और जब मन-मुताबिक पैसा नहीं कमा पाता था, मैं निराश हो जाता था। मेरा मन मुझ से कहता था, 'छोड़ दो। यह बहुत मुश्किल है। जाओ और अपने लिए कोई नौकरी ढूँढो और तुम सेफ़ रहोगे।'

लेकिन कुछ नौकरियाँ देखने के बाद, मुझे एहसास हुआ कि अगर मैं ख़ुद को क्विट करने के लिए कह सकता हूँ, तो मैं ख़ुद को जारी रखने के लिए भी कह सकता हूँ। आखिरकार, एक लाभप्रद लक्ष्य पाना आसान नहीं है और इसके लिए निरंतर प्रयास करते रहने की ज़रूरत है। पुराने स्टॉइक दार्शनिक वृत्तान्त बदलने में कुशल थे। वे जीवन की हर परिस्थिति को अपनी कहानी में बदलाव करने का अवसर मानते थे। उदाहरण के लिए, जब हमारे साथ कुछ बुरा होता है — नौकरी चले जाना, कोई लक्ष्य प्राप्त न कर पाना, कोई आप पर चिल्लाए, आपका मज़ाक बनाए — हम इससे अपनी सेल्फ़-इमेज़ को प्रभावित होने देते हैं। अप्रिय बातों से हम अपनी भावनाओं और कुशल-क्षेम को नुकसान पहुँचाते हैं।

स्टॉइक दार्शनिक पर्सनल पॉवर में भरोसा रखते थे। उनका मानना था कि हरेक व्यक्ति अपनी स्थिति को अपने अनुसार अर्थपूर्ण बनाने में सक्षम है।

जैसा कि मार्कस ऑरेलियस ने हमारे साथ घटने वाली बुरी घटनाओं के लिए कहा था: 'आप ख़ुद को नुकसान नहीं पहुँचने दें — और आपको नुकसान नहीं होगा। आप महसूस मत करिए कि आपको कोई नुकसान पहुँचा है — और आपको कोई नुकसान नहीं पहुँचेगा।' जो भी व्यक्ति स्टॉइक मूल्यों के अनुसार नहीं जिया है, उसके लिए यह विदेशी कॉन्सेप्ट है। समाज में यह विचार प्रचलित है कि हरेक व्यक्ति के पास 'भावनात्मक बोझ' है। हमें बताया जाता है कि बीती बातें हमारे आज पर असर डालती हैं। जो कल हमारे साथ घटा था वह आज हमारी पर्सनालिटी को चोट पहुँचा सकता है। कभी-कभी अतीत में हुई

घटनाओं पर मनन करने और उनसे पार पाने की कोशिश करना फ़ायदेमंद होता है। लेकिन साथ ही, यह भी बहुत ज़रूरी है कि हम अपने अतीत के जाल में फँस न जाएँ।

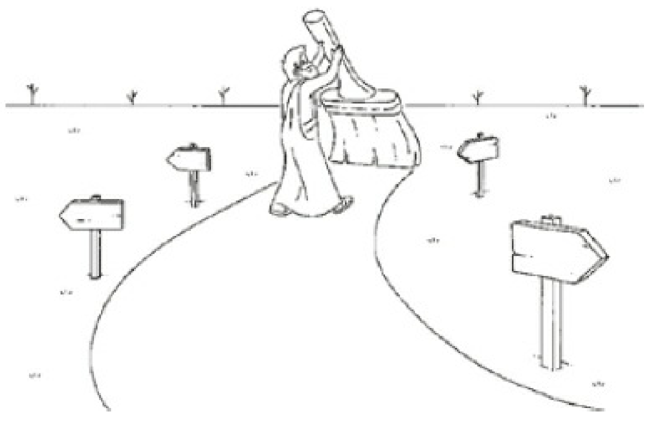
इसके बजाए, स्टॉइक दार्शनिकों का मानना था कि आपके पास हर समय ज़िंदगी की घटनाओं को नए नज़रिए से देखने की ताकत है। जो आपके साथ हुआ वह तो आप बदल नहीं सकते। लेकिन जो हुआ उसका अर्थ आप ज़रूर बदल सकते हैं। जैसे कि, अगर आपके काम की जगह में कोई आपको अयोग्य महसूस कराता है, तो आप दो बातें कह सकते हैं :

1. यह व्यक्ति सही है। मैं निकम्मा हूँ।
2. यह व्यक्ति मुझे नहीं जानता। मैं अपना सबसे अच्छा प्रयास कर रहा हूँ, और मैं बस इतना ही कर सकता हूँ। मुझे इस बात से कोई परेशानी नहीं है।

पहले कथन से भावनात्मक मुश्किलें हो सकती हैं। दूसरे कथन से आपके मन को शांति मिलती है। हमें चाहे यह अच्छा लगे या न लगे, हम सभी के पास यह वृत्तान्त होता है जो समय के साथ बदलता जाता है। और प्राय: यह एक ही दिशा में बदलता है। अगर आप अपने आप से ज़्यादातर नकारात्मक बातें करते हैं, तो शायद आप वही करते रहेंगे। लेकिन अगर आप ऑब्जेक्टिव हैं और बहुत सकारात्मक या बहुत नकारात्मक नहीं हैं, तो आपका जीवन नपा-तुला रहेगा। और जीवन में अगर एक चीज़ बहुतायत में नहीं हो सकती, तो वह है बैलेंस।

कभी न भूलें **:** आप ही अपने जीवन का कथानक बनाते हैं। आप के पास कभी भी अपना रवैया बदलने की शक्ति है।

क्या इसका मतलब है कि आप एक क्षण में ही अपना पूरा जीवन बदल सकते हैं? हम सभी जानते हैं कि यह सच नहीं है। लेकिन, साथ ही, हम यह भी जानते हैं कि हम अपना रवैया बदल सकते हैं क्योंकि इसके लिए ज़्यादा कुछ नहीं चाहिए होता। केवल एक भरोसा चाहिए कि यह संभव है।



पत्र 17 :
अपना सही मूल्यांकन करने पर फ़ोकस करें

जब भी किसी छुट्टी के लिए कोई बड़ा मार्केटिंग इवेंट होता है, जैसे ब्लैक फ्राइडे या फ़ोर्थ ऑफ़ जुलाई सेल, तो मैं उसे स्टॉइसिज़्म प्रैक्टिस करने के मौके की तरह इस्तेमाल करता हूँ। उस समय जब ये सारी कम्पनियाँ हमें उनके प्रोडक्ट और सर्विस लेने के लिए राज़ी करने की कोशिश करती हैं, मैं उस समय अपनी मानसिक शक्ति बढ़ाने का प्रयास करता हूँ। मैंने यह सेनेका से सीखा। उन्होंने ल्यूसिलियस को लिखा : 'यह सोचो कि मन के अलावा और कुछ भी प्रशंसा के योग्य नहीं है, जो कि अपने आप में ही महान होने की वजह से किसी और को महान नहीं समझता है।'

स्टॉइक दार्शनिकों को अब हमें देखना चाहिए! अब अक्सर हम अपनी कीमत अपनी संपत्ति से जोड़ लेते हैं। 'अगर मेरे पास कीमती घड़ी है, तो इसका मतलब मैं कीमती हूँ, है न?' बिल्कुल नहीं। और आप 'घड़ी' को किसी भी बाहरी चीज़ से बदल सकते हैं। कोई एक्स्क्लुसिव कार, पर्स, सूट, ड्रेस, जूते, टी.वी., साऊंड सिस्टम, कुछ भी। हम इन महँगी चीज़ों से अपनी कीमत आँकते हैं। एक स्टॉइक के लिए, आप इससे नीचे नहीं गिर सकते। वे मन की प्रशंसा करते थे, न कि अपनी संपत्ति की।

मुझे याद है जब मैंने अपनी पहली 'कूल' कार ख़रीदी। यह 2013 की बात है। उस समय मैंने अपने फ़ैमिली बिज़नेस से कमाना शुरू किया था, और पैसा बचाने के बजाए या उसे इन्वेस्ट करने के बजाए, मैंने वी10 डीज़ल इंजिन की कार ख़रीदने का फैसला किया। यह वोल्क्सवागन टोरेग थी जिसमें एक जम्बो जेट खींच सकने की शक्ति थी। मैं बहुत घमंड के साथ उसे चलाता था। और लोग हर समय उसकी प्रशंसा ही करते रहते थे। 'वाह, मैंने इसे टॉप गियर में देखा था। यह एक 747 खींच सकती है न? यह बहुत बैडएस है।'

मेरा जवाब? 'शुक्रिया।' जैसे कि मैं ही कार था। सच्चाई यह है कि आप अपनी संपत्ति नहीं हैं। जब लोग हमारी किसी चीज़ की सराहना करते हैं, तो हम उसे व्यक्तिगत रूप से ले लेते हैं। हम उस ऑब्जेक्ट से ख़ुद की पहचान जोड़ लेते हैं। स्टॉइक दार्शनिक संपत्ति व बाहरी चीज़ों के प्रति उदासीन थे, क्योंकि वे जानते थे कि जो चीज़ दी जा सकती है, वह हटाई भी जा सकती है। तो हमारे रोज़मर्रा के जीवन में इसका क्या अर्थ हुआ? आपका आत्मसम्मान उन चीज़ों पर निर्भर करता है, जो कि आपसे अलग नहीं की जा सकतीं। यहाँ तक कि शरीर भी सुकुमार है, बीमारी और बुढ़ापे के अधीन। लेकिन मन, उसकी एक अलग कहानी है। जब तक मन काम कर रहा है, वह आपको निराश नहीं करेगा।

सेनेका का कहना है, ‘हम ऐसे हों कि जो भी व्यक्ति हमारे घर में प्रवेश करे, वह हमारे साज़-ओ-सामान की बजाए हमारी प्रशंसा करे।’

अब, इसका मतलब यह नहीं कि हमारा घर एकदम ख़ाली हो और हम लोगों से कहें, ‘देखिए मैं कितना स्मार्ट हूँ!’ यह भी संकेत देने का दूसरा तरीका है। स्टॉइक दार्शनिकों को अपने ज्ञान या जीवनशैली से लोगों को प्रभावित करने की ज़रूरत नहीं होती थी। वे सच्चरित्र होने की डींग नहीं मारते थे। वे बाहरी तौर पर समाज के साथ मेल मिला कर चलते हुए प्रतीत होते थे। लेकिन, अंदर से वे एक दार्शनिक की तरह रहते थे। वे किफ़ायत बरतते थे, लेकिन उसे अपनी सज़ा नहीं मानते थे।

परकाष्ठा पर जीने के लिए यह जीवन काल बहुत छोटा है। बस याद रखें कि आप अपनी संपत्ति नहीं हैं।

नहीं तो, अगर आप कुछ ऐसा खो देते हैं जो आपके लिए बहुत कीमती है, तो आप अधूरा महसूस कर सकते हैं। फिर आप सम्पूर्ण महसूस करने के लिए नई चीज़ों की तलाश में रहेंगे। दूसरों से होड़ का यही असल कारण है। हम नापसंद नौकरियाँ इसलिए करते हैं, ताकि हम गैर-ज़रूरत का सामान ख़रीद सकें।

क्या इसका मायने है कि हमें कुछ भी ख़रीदने से बचना चाहिए? नहीं, बिल्कुल नहीं! जब सेल लगती है, मैं अपनी ज़रूरत की सप्लाई एक साथ ख़रीद लेता हूँ। पैसा बचाने का यह एक अच्छा तरीका है। लेकिन मैं पूरा दिन डील खोजने में नहीं लगाता हूँ। एक बार इसी तरह कसरत का सामान ख़रीदने में मैंने चार घंटे और चार सौ रुपए बर्बाद कर दिए थे। और जो सामान ख़रीदा उसमें से दो-तिहाई का इस्तेमाल भी नहीं किया। इससे मुझे एक बड़ी सीख मिली। अगर मुझे कोई चीज़ चाहिए होती है, मैं केवल वही ख़रीदता हूँ। लेकिन मैं अपने दिन का पूरा इस्तेमाल करता हूँ।

ख़ुद को अच्छा महसूस करने के लिए आपको कुछ ख़रीदने की ज़रूरत नहीं है। इससे आप कुछ खो नहीं रहे। सभी को पता है कि ब्लैक फ्राईडे के नाम पर कंपनियाँ केवल हमारी जेब ख़ाली करवाती हैं। आखिर साल में और भी ऐसे कई मौके होते हैं जब सेल लगती हैं। आज का दिन उन चीज़ों पर ख़र्च करें जो आपको बेहतर इंसान बनने में मदद करती हैं।



पत्र 18 :
सदा अपने मूल्यों का पालन करने पर फ़ोकस करें

पिछले हफ़्ते मैं एक दोस्त की पार्टी में गया। वह एक संस्था के प्राइवेट एरिया में थी और बहुत आनंददायक थी। जब हम एक ग्रुप में बाहर बैठे हुए थे, वहाँ मौजूद लोगों में से एक ने एक ज्वाइंट निकाला। मैं दूसरे लोगों के मसलों में दखल नहीं करता हूँ। लेकिन मैं ऐसे लोगों की संगति में भी नहीं रहना चाहता हूँ, जो कि मादक चीज़ों के इतने आदी हैं कि किसी नॉर्मल पार्टी में भी उनका सेवन किए बिना नहीं रह सकते। अगर वे अकेले में या अपने जैसी जीवन शैली वाले लोगों के साथ सेवन करते हैं तो और बात है।

तब मैं वहाँ से उठ गया, क्योंकि मुझे उस ग्रुप का माहौल अच्छा नहीं लग रहा था। मुझे एहसास हुआ कि उन लोगों की पर्सनल ग्रोथ और पॉज़िटिविटी में दिलचस्पी नहीं थी। इसलिए मैं तुरंत वहाँ से चला गया। जब हम कुछ आदर्शों में भरोसा करते हैं और ख़ुद उन आदर्शों पर चलना चाहते हैं, तो साथियों के दबाव या प्रलोभन में आकर उन आदर्शों को से हट नहीं जाते हैं।

जैसा कि एपिक्टेटस ने एक बार कहा, हमें हर स्थिति में एक जैसा ही रहना चाहिए : 'आप कैसा बनना चाहते हैं यह निर्णय कर लीजिए और उस पर दृढ़ रहिए। फिर आप चाहे अकेले हों या दूसरों के साथ, वही व्यक्ति बने रहिए।'

यह जीने का आज़ाद तरीका है। किसी परिस्थिति में आपको कैसा व्यवहार करना चाहिए यह आपको कभी सोचना नहीं पड़ता। 'मुझे काम की जगह में कैसा बरताव करना चाहिए?' जैसे आप घर में या अपने परिवार के सामने करते हैं। अगर आप उचित मूल्यों के साथ जीते हैं, तो आपको कुछ भी छुपाने की ज़रूरत नहीं है।

मैं गर्व से कह सकता हूँ कि मैं अपने परिवार, दोस्तों, कर्मचारियों और सबसे ज़रूरी, जब मैं लिखता हूँ, मैं एक जैसा ही रहता हूँ। मैं इसी तरह सोचता हूँ और ऐसे ही जीता भी हूँ। अगर लोगों को लगता है कि यह बहुत उत्कट व गंभीर है, तो उससे क्या?

ज़रूरी यह है कि आप ख़ुद को पसंद करते हैं। सच्चाई यह है कि, अगर लोग सोचते हैं कि आप एक ख़ास तरीके से बरताव करते हैं, तो कोई बात नहीं। अगर पार्टी में वह व्यक्ति सोचता है कि मैं मज़ेदार नहीं हूँ, तो उसके लिए मैं भी वही सोचता हूँ। अनजान या

परिचित व्यक्ति मुझे पसंद ही करें, मेरी ऐसी कोई प्रवृत्ति नहीं है। अगर मैं ख़ुद को पसंद करता हूँ और मेरे जीवन में महत्त्वपूर्ण लोग मुझे पसंद करते हैं, तो मुझे और कुछ नहीं चाहिए।

मार्कस ऑरेलियस ने भी इस विचार के बारे में बात की है। अपने जर्नल में उन्होंने लिखा कि वे हमेशा ईमानदार और स्पष्टवादी बनने की इच्छा रखते हैं। अगर वह वैसा जीवन जीते हैं, 'कोई ईमानदारी से नहीं कह सकता कि आप स्पष्ट या ईमानदार व्यक्ति नहीं हैं। अगर कोई ऐसा सोचता है तो वह झूठ में विश्वास करता है। इसकी ज़िम्मेदारी आपकी है; कोई आपको ईमानदार व स्पष्टवादी होने से नहीं रोक सकता। अगर आप ऐसा नहीं कर पा रहे तो जीवित न रहने का प्रण कीजिए। नहीं तो यह 'लोगो' का विपरीत होगा।'

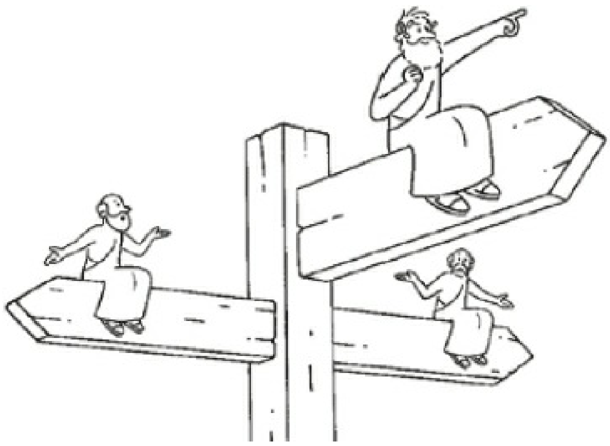
आप क्या बनना चाहते हैं**?** आप किस तरह का व्यक्ति होने पर ख़ुद पर गौरव महसूस करेंगे**?** वही व्यक्ति बनिए**,** हमेशा।

जैसा मार्कस ने कहा, ज़िम्मेदारी केवल आपकी है। किसी तरह का व्यक्ति बनने से आपको कोई नहीं रोक सकता।

बेहतर निर्णय लेने पर फ़ोकस करें

‘जो भी हमारे वश में है, हमें उन पर पूरा ध्यान देना चाहिए और जो हमारे नियंत्रण में नहीं हैं उन्हें ब्रह्मांड पर छोड़ देना चाहिए।’

— मुसोनिअस रूफ़ुस



पत्र 19 :
अपने निर्णय स्वयं लेने पर फ़ोकस करें

कितनी बार आपके साथ ऐसा हुआ है कि आप ने अपने करियर में या निजी जीवन में एक दिशा चुनी, लेकिन अंत में आपका लक्ष्य बदल गया? और कितनी बार आपने दूसरे लोगों को अपने लिए निर्णय लेने दिए? हम में से कई लोगों के लिए इन दोनों बातों का परस्पर संबंध है। जैसे कि, हम एक क्रियेटिव करियर अपनाना चाहते हैं, लेकिन हमने अपने पार्टनर या पेरेंट्स के कहने पर वह छोड़ दिया। इसके बदले में हमने वह नौकरी चुनी जो कि अन्य लोगों को पसंद है।

हम में से बहुत से लोग दूसरे क्या कहते हैं या सोचते हैं इस पर बहुत ध्यान देते हैं। हमारे जीवन में शामिल दूसरे लोगों को ख़ुश करने की हमारी अंतहीन चाह में, दूसरे जो चाहते हैं हम वह बन जाते हैं।

जब मैं कॉर्पोरेट नौकरी में था, मेरे दो सहकर्मी थे, जॉन और ईथन (ये उनके असली नाम नहीं हैं)। वे दोनों भी नौकरी छोड़ अपना बिज़नेस शुरू करना चाहते थे। मैं ऐसा करियर चाहता था जो कि मुझे आंतरिक शांति तो दे, साथ ही मेरे बिलों का भुगतान भी हो जाए। उस नौकरी को छोड़े हुए मुझे करीब सात साल हो चुके हैं। मेरी जॉन और ईथन से बात भी हुई कि अपना बॉस ख़ुद बनना कितना अद्‌भुत लगता है। उसके थोड़े समय बाद ही, जॉन ने भी इस्तीफ़ा दे दिया और अपनी कंसल्टिंग फ़र्म शुरू की। पिछले हफ़्ते मैं ईथन से मिला, जिसने तब से तीन नौकरियाँ बदल ली हैं।

उसे कार्यकर्ता बने रहना अच्छा नहीं लगता, लेकिन वह जोखिम भी नहीं लेना चाहता। वह इसलिए कि उसके लिए दूसरे लोगों की राय बहुत महत्त्वपूर्ण है। मेरे जानने वालों में वह सबसे ज़्यादा दूसरों का लिहाज़ रखने वाला है और वह हमेशा दूसरों की सुनता है। लेकिन जैसा कि प्राचीन स्टॉइक दार्शनिक एपिक्टेटस ने सलाह दी है, निर्णय लेना और फिर उस पर टिके रहना ज़्यादा महत्त्वपूर्ण है। उन्होंने कहा :

'जब आप कुछ करने का तय करते हैं, उस पर अडिग रहिए और उसे अंत तक ले जाइए। लोग क्या कहते हैं, इस पर ध्यान न दें। इस से आप पर कोई प्रभाव नहीं पड़ना चाहिए।'

असल ज़िंदगी में यह करना बहुत मुश्किल है, क्योंकि लोग बहुत जल्दी अपनी राय देते हैं। जितनी बार मैं अपने परिवार या दोस्तों के साथ कुछ करने का प्लान करता हूँ, कोई-न-कोई अपनी राय दे देता है: 'मैं यह करता,' या 'मैं ऐसा कभी नहीं करता,' और इसके बाद वे क्या करते इस बारे में बात करने लगते। इसमें कुछ ग़लत नहीं है, और यह हमारी सोशल लाइफ़ का हिस्सा है। चाहे लोगों ने माँगी न भी हो, हम अपनी राय खुलेआम देते हैं। मैं नहीं समझता कि इसमें कुछ ख़राब है। ख़राबी वहाँ है, जब दूसरे लोगों की राय की वजह से आपको निर्णय लेने में बाधा आती है।

जब आप निर्णय लेने की प्रक्रिया में हैं, और आपको फ़ीडबैक चाहिए, उस समय दूसरों से इनपुट लेना ठीक रहता है। लेकिन मान लीजिए आपने निर्णय ले लिया है और आप उसे किसी प्रियजन को शेयर करते हैं। तब प्राय: क्या होता है? अगर आप अपने निर्णयों को दोबारा जाँचने के लिए मजबूर होते हैं, तो इसमें कुछ सही नहीं है।

आप दूसरों को अपने ऊपर हावी होने दे रहे हैं। लोगों की राय सुनने और अनिर्णायक होने के बीच का राह चुनना कठिन काम है।

जब आप अपने जीवन में सभी व्यक्तियों को ख़ुश रखना चाहते हैं, तब आप अपने आत्मसम्मान को नुकसान पहुँचाते हैं। यह ख़ुद को दुःख देने जैसा है।

आपको सब कुछ अपने लिए ही नहीं करना है, क्योंकि इससे आप अकेले पड़ सकते हैं। लेकिन हरेक व्यक्ति को पर्सनल मुद्दों पर अपने निर्णय ख़ुद ही लेने चाहिए। यह निर्णय है कि आप किसके साथ समय बिताते हैं, किस तरह का काम करते हैं, आप बच्चे चाहते हैं कि नहीं, किसके साथ रोमांटिक रिश्ता जोड़ना चाहते हैं, आदि। जब ऐसे मुद्दों पर निर्णय की बात हो, तब दूसरों को आपके लिए निर्णय लेने-देने की आवश्यकता नहीं है।

अपने आचार-व्यवहार व मूल्यों के अनुसार आप अपना जीवन जीने का निर्णय करें। निर्णय लेने से आपको कष्ट नहीं, बल्कि आंतरिक संतुष्टि महसूस होनी चाहिए। यह बैलेंस बनाने और उत्तरदायित्व लेने का सम्मिश्रण है। कोई निर्णय ले कर, उस पर अमल करने से बेहतर कुछ नहीं है।

पत्र 20 :
अपनी योजनाओं के बीच तालमेल बैठाने पर फ़ोकस करें

इस साल के शुरू में आपके क्या प्लान थे? मैं कुछ महीने स्पेन में रहकर, वहाँ की भाषा सीखना और कुछ नई चीज़ें करना चाहता था। पिछले सालों में मैं स्पेन के कई शहरों में गया हूँ और मुझे हमेशा अच्छा लगा। 2020 में मैंने अपनी योजनाएँ काफ़ी तय कर ली थीं। मैंने सुनिश्चित कर लिया था कि मेरी कोई लंबी प्रतिबद्धताएँ नहीं थीं और मैं वहाँ प्रोपर्टी भी देख रहा था। लेकिन, बाकी दुनिया की तरह मुझे भी अपनी योजनाओं में फेरबदल करना पड़ा। हम सभी को मजबूरन क्लासिक स्टॉइक एक्सरसाईज़ में भाग लेना पड़ा। इसके बारे में एपिक्टेटस ने अपने फ़िलॉसफ़ी स्कूल में बात की है। उन्होंने कहा :

'जब आप जहाज़ से यात्रा कर रहे हैं, आप तट पर जा सकते हैं, वहाँ के दृश्यों का आनंद ले सकते हैं, सीप इकट्ठे कर सकते हैं और फूल चुन सुकते हैं। लेकिन जब आपको वापस जहाज़ पर बुलाया जा रहा हो, तब आपको सब चीज़ें छोड़ कर तुरंत वापस जाना पड़ता है, नहीं तो जहाज़ आपको लिए बिना ही जा सकता है।'

संक्षेप में 2020 ऐसा ही था। हम सब किसी जगह के दृश्यों का मज़ा ले रहे थे, शायद फूल भी चुन रहे थे। हम में से कई जहाज़ पर दूसरी जगहें देखने की योजना भी बना रहे थे। लेकिन अचानक ही हमें जहाज़ पर वापस बुला लिया गया:'सभी लोग चलें, हम वापस घर जा रहे हैं।'

जीवन में, हम कई प्रकार के प्लान और लक्ष्य बनाते हैं। लेकिन, कोई अकस्मात घटना होने पर हमें सब कुछ छोड़ने के लिए भी तैयार रहना चाहिए। ईमानदारी से कहें, तो क्या यह पैन्डेमिक सचमुच में अनपेक्षित था? हम इस संकट से इतना स्तब्ध क्यों महसूस कर रहे हैं? इससे मुझे वह वाकया याद आता है जब मैंने पहली बार अपने किसी प्रियजन को खोया था, मेरी दादी को। अपने जीवन के अंतिम सालों में उनकी सेहत ठीक नहीं रहती थी। लेकिन उनके देहांत पर मुझे बहुत धक्का लगा। यह मेरे स्टॉइसिज़्म प्रैक्टिस करना शुरू करने से पहले की बात है। हाल के सालों में मैंने जीवन के बारे में एक अलग मनोदशा अपना ली है। हमें जो भी जीवन में मिला है, जब भी वह वापस माँगा जाए हमें उस सबका त्याग करना सीखना पड़ेगा। जीवन में बहुत-सी ऐसी चीज़ें हैं जो हमारे लिए मूल्यवान हैं; हमारा

परिवार, मित्र, करियर, बिज़नेस, हॉबी कार, इन्वेस्टमेंट, जो कुछ भी आप इस लिस्ट में शामिल करना चाहें। हमें लगता है कि इन रिश्तों या चीज़ों पर हमारा अधिकार है।

लेकिन वास्तविकता यह है कि कुछ भी हमारा नहीं है और किसी चीज़ पर हमारा कोई हक भी नहीं है। हम केवल इस ग्रह के मेहमान हैं, जो कि थोड़ी देर के लिए यहाँ आए हैं। अपनी मानसिकता में यह बदलाव लाने से मुझे मदद मिली है। अब जीवन में हरेक चीज़ को मैं किसी परिचित से उधार लिया हुआ जैसा मानता हूँ।

इसके बारे में सोचें। जब आप अपने किसी मित्र से कोई चीज़ उधार लेते हैं, तो आप कैसा बरताव करते हैं? आप उस चीज़ का ध्यान रखते हैं लेकिन उससे आसक्त नहीं होते। अपना जीवन भी इसी तरह जीएँ। आपकी नौकरी, घर (चाहे आपने उसे ख़रीदा ही क्यों न हो), गाड़ी, अन्य संपत्ति, और यहाँ तक की रिश्ते, यह सब कुछ भी आपका नहीं है। वास्तव में कुछ भी आपका नहीं है। क्रेज़ी लगता है न? लेकिन किसी स्तर पर हम सभी जानते हैं कि यह सच है। इसका यह मतलब नहीं कि हम दूसरों के करीब नहीं हो सकते और उनके साथ अच्छा समय नहीं बिता सकते। स्टॉइसिज़्म के बारे में यह एक भ्रम है। कुछ संकीर्ण बुद्धि के लोगों की सोच है कि स्टॉइक दार्शनिकों की तरह जीवन जीना या स्वयं पर ज़्यादा ध्यान देना 'ख़तरनाक' है। उन्हें इसकी समझ नहीं है, लेकिन कोई बात नहीं। सच्चाई यह है कि स्टॉइक दार्शनिक अपने परिवार व मित्रों का बहुत ध्यान रखते थे। वे अपने जीवन का अधिकाँश भाग दूसरों को अच्छा जीवन जीने के लिए प्रोत्साहित करने में बिताते थे। अगर यह परोपकारिता नहीं है, तो मुझे नहीं पता परोपकारिता किसे कहते हैं। जब आप अपने आस-पास लोगों को ज़्यादा शांत व ख़ुश जीवन जीने के लिए प्रेरित करते हैं, आप सभी का जीवन बेहतर ही होगा।

'क्या इसका मतलब है कि हम प्लान या लक्ष्य नहीं बना सकते? अगर सब चीज़ें उधार की ही हैं, तो फिर इस सबका क्या मायने है?'

आप चाहे जितनी योजनाएँ बनाइए! अपनी दोस्ती, करियर, और भौतिक संपत्ति का मज़ा लीजिए। मैं इस सबका समर्थन करता हूँ। मुझे योजनाएँ बनाने में बहुत आनंद आता है। बस अपनी योजनाओं से बहुत आसक्त मत होइए। हमेशा फ्लेक्सिबल रहें। जैसा कि हमारे दोस्त एपिक्टेटस ने कहा, जब जहाज़ चलने को तैयार हो, आप भी तैयार रहें। आप जब छुट्टियों व नए साल के लिए प्लान करें, इस बात को भी अपने ज़ेहन में रखें। अगर कोई प्लान कामयाब नहीं होता है, तो तुरंत पुराने प्लान को छोड़ दें और कुछ नया प्लान करें। रचनात्मक तरीकों से सोचें, और सभी हालातों में सबसे अच्छा करने से मत चूकें।



पत्र 21 :
जो भी घट रहा है उसका स्वागत करने पर फ़ोकस करें

हम सभी को अपने प्रियजनों से अजीब-ओ-ग़रीब गिफ़्टस मिले हैं। मुझे याद है कि एक बार मुझे मेरी कॉलेज गर्लफ्रेंड से सिक्स फ़्लैग्स का गिफ़्ट कार्ड मिला था। चूँकि हमें डेट करते हुए ज़्यादा वक्त नहीं हुआ था इसलिए, वह मुझे बहुत अच्छे तरीके से नहीं जानती थी। मुझे वाकई में थीम पार्क पसंद नहीं है। मुझे नहीं मालूम उसे यह आइडिया कहाँ से मिला, लेकिन अब जब याद करता हूँ तो मुझे लगता है कि यह कूल आइडिया था। उस समय, एक ईडियट की तरह, जैसे ही उसने मुझे गिफ़्ट दिया मैंने तुरंत भौंहें सिकोड़ ली थीं। उसे समझ आ गया था कि मुझे गिफ़्ट पसंद नहीं आया। कुछ दिनों बाद, मैंने उससे यह भी पूछा अगर वह उसे वापस कर रिफंड ले सकती थी क्या। अगर उस समय मेरे विचार स्टॉइक होते, तो मैं उस गिफ़्ट को इतनी जल्दी जज नहीं करता। मैं उसे ट्राई करता। शायद हमें वहाँ अच्छा लगता और हमारे कुछ यादगार अनुभव होते। क्या पता!

मैं मार्कस ऑरेलियस की किताब मेडिटेशंस पढ़ रहा था। मैंने ध्यान दिया कि उन्होंने कई बार, जो भी आपके जीवन में घट रहा है, उसे स्वीकार करने के बारे में बात की है। स्टॉइसिज़्म की यह प्रमुख थीम है। लेकिन स्टॉइक दार्शनिक केवल बाहरी घटनाओं को स्वीकार करने की ही बात नहीं कर रहे थे। ज़्यादातर लोग 365 दिन सूरज चाहते हैं, लेकिन जब बारिश हो जाती है तो उसे भी अनिच्छा से स्वीकार कर लेते हैं। 'ओह नो, फिर बारिश हो रही है!' जो भी हमारे कंट्रोल में नहीं है, उसे स्वीकार करने के अलावा और कोई चारा नहीं है : चोटें, नुकसान, अर्थव्यवस्था, दूसरे लोगों की हरकतें, आदि-आदि। लेकिन यह सब स्वीकृति के प्रति हमारे नज़रिए के बारे में ही है। जब हमें समझ आ जाता है कि अब और कोई चारा नहीं है, तो हम परिस्थितियों को स्वीकार लेते हैं।

स्टॉइक दार्शनिक सभी चीज़ों को वैसे ही स्वीकारते थे जैसे कि वह शुरू से ही वही चाहते थे। इसमें बहुत मामूली-सा अंतर है, लेकिन आपके जीने के तरीके पर इसका बहुत असर पड़ता है।

मार्कस इसे 'अवहेलना किए बिना स्वीकार करना' की क्षमता कहते थे। जो कुछ भी आपके पास है और जो हो रहा है, जब आप उससे संतुष्ट हैं, तब आप वास्तविकता से जूझते नहीं हैं। 'मेरे साथ ऐसा क्यों हुआ? बारिश क्यों हुई? पैन्डेमिक क्यों हुआ? वैक्सीन और

जल्दी क्यों नहीं लगाई जा सकती? मेरे सहकर्मी और जल्दी जवाब क्यों नहीं देते?' हम इस तरह की तमाम बातों पर बहुत ज़्यादा मानसिक शक्ति ख़र्च करते हैं। यह संकेत है कि या तो हम बाहरी घटनाओं को स्वीकार नहीं कर रहे हैं, या फिर उन्हें तिरस्कार के साथ स्वीकार कर रहे हैं।

हम में जीवन को अपने अनुसार ढालने की स्वाभाविक इच्छा होती है। हम जो चाहते हैं उसे पाने की कोशिश करते हैं और जो नहीं चाहते हैं उससे बचते हैं। लेकिन अक्सर इसका विपरीत ही होता है। जो हम नहीं चाहते हैं वह हमें मिलता है और हम अवांछनीय परिणामों से बच नहीं पाते।

आप जैसा चाहते हैं सब वैसा ही हो इसकी कामना न करें। इसके बजाए, जो भी होता है उसका ऐसे स्वागत कीजिए जैसे आप चाहते थे कि वह ही हो। यह एक दिमागी ट्रिक है। जो, वास्तव में आप ख़ुद को बेवकूफ़ बना रहे हैं। लेकिन यह कामयाब रहता है। मार्कस के पास इस बारे में भी कुछ अच्छे विचार थे: 'आपके पास जो भी है उससे संतुष्ट रहिए, और वर्तमान में जो कुछ भी है, उसे स्वीकार कीजिए। ख़ुद को विश्वास दिलाएँ कि सब कुछ ईश्वर की देन है, और वे जो कुछ भी तय करेंगे और उस सर्वश्रेष्ठ अस्तित्व की सुरक्षा के लिए उन्होंने जो भी प्रबंध किए हैं सब कुछ अच्छा है और हमेशा रहेगा। जो भी अच्छा, उचित और सुन्दर है, उसकी रचना में, उसे जोड़ने में व उसे सम्मिलित करने में और उसके टुकड़ों को इकट्ठा कर, वैसी और रचनाएँ बनाने में जो भी और ईश्वर तय करेंगे।

ख़ुद को यह विश्वास दिलाना कि सब कुछ एक बड़ी शक्ति की देन है, चाहे वह कुछ भी है — मुझे यह भाग अच्छा लगता है। यहाँ यह कहना ज़रूरी होगा कि दुनिया को इस नज़रिए से देखने के लिए प्रैक्टिस की ज़रूरत होती है। इसलिए अगर आपको यह क्रेज़ी लगता है, तो आप सही हैं। मुझे आज भी क्रेज़ी लगता है कि जो चीज़ें आपको नहीं चाहिएँ, आप उन्हें भी गिफ़्ट मानें। लेकिन फिर भी इसे आज़मा कर देखें। आप जीवन में बहुत रिलैक्स फ़ील करेंगे। जैसे कि कुछ भी आपको नुकसान नहीं पहुँचा सकता है।

पत्र 22 :
बुरी-से-बुरी परिस्थिति के लिए तैयार रहने पर फ़ोकस करें

‘नया साल और नए आप।’ यह एक बेवकूफ़ी भरा आइडिया है। जैसे कि ख़ुद में बदलाव लाने के लिए हमें पहली जनवरी तक इंतज़ार करना ज़रूरी है। किसी भी तरह से, हम हरेक साल नए साल की शुरुआत का इंतज़ार करते हैं। किसी तरह से हम यह मान लेते हैं कि नया साल बीते साल के मुकाबले कुछ अलग होगा।

मैं वॉरेन बफ़ेट के सोचने के तरीके का बहुत बड़ा प्रशंसक हूँ। उनकी फ़र्म, बर्कशायर हैथवे, इंश्योरेंस बिज़नेस में बहुत सक्रिय है, और उनकी रणनीति सबसे बुरी घटना के लिए प्लान करना है। जब कोई आपदा होती है, एक इंश्योरेंस कम्पनी के पास इतना कैश या नकदी होनी चाहिए कि वे शरुआती भुगतान कर सके। अगर वह ऐसा नहीं कर पाते हैं, तो वे डूब जाएँगे। तो बफ़ेट किस चीज़ के लिए प्लान करते हैं? वे, एक या दो नहीं, करीब चार-चार आपदाओं के एक-साथ होने की घटना के लिए प्लान करते हैं। कल्पना करें कि कैलिफ़ोर्निया में भूचाल आया है, लूसियाना में कैटेगरी 5 हरिकेन, मिनेसोटा में बर्फ़ीला तूफ़ान, और कई राज्यों को असर करने वाला पॉवर ग्रिड पर साइबर अटैक हुआ है।

सच मानिए, ऐसा हो सकता है। लेकिन आपको और मुझे इस घटना की कल्पना से अभी डरने की ज़रूरत नहीं है। कई आपदाओं के एक साथ घटने का विचार ही आपको परिस्थितियाँ बिगड़ने पर भी शांत दिमाग़ से सोचने में मदद करेगा। और जीवन में कभी भी परिस्थितियाँ बिगड़ सकती हैं। तीन महीने के भीतर ही, मेरी दादी का देहांत हुआ, मेरी गर्लफ्रेंड से दोस्ती टूटी, मैंने नौकरी छोड़ी और मैं एक नए देश में रहने चला गया। लेकिन ये सब घटनाएँ मेरी ज़िंदगी के कुछ क्षण मात्र ही हैं। यह निवेश करने जैसा ही है।

मार्च 2020 में, सभी व्यापार योग्य संपत्ति वर्ग की कीमतें घट गईं। टेक स्टॉक से लेकर सोना और बिटकॉइन सभी नीचे गिरे। लेकिन, साल ख़त्म होने के पहले ही, करीब-करीब सभी इंडेक्स की कीमतें सुधर गईं और लगभग सभी संपत्तियों की कीमतें मार्च से भी कहीं ज़्यादा थीं।

हमें नहीं पता कल क्या होगा। यह पॉज़िटिव भी हो सकता है, नेगेटिव भी। इस समय, बहुत आशावादी विचारों का बोलबाला है। ‘2020 से 2021 कहीं ज़्यादा बेहतर होगा!’ संभव है। मेरी डिफ़ॉल्ट मानसिक स्थिति पॉज़िटिव ही रहती है। आशावादी रहना फ़ायदेमंद रहता है। लेकिन ऐसा भी हो सकता है कि कुछ न बदले। कभी-कभी मज़ा किरकिरा करने वाला बनना अच्छा होता है। मैं देख रहा हूँ कि कई लोग नए साल के

वायदों के बारे में ऐसे बात कर रहे हैं जैसे कि पैन्डेमिक ख़त्म हो गया है। आगे-आगे बढ़ने से ख़ुद को रोकें। जो है उसी में संतोष करें।

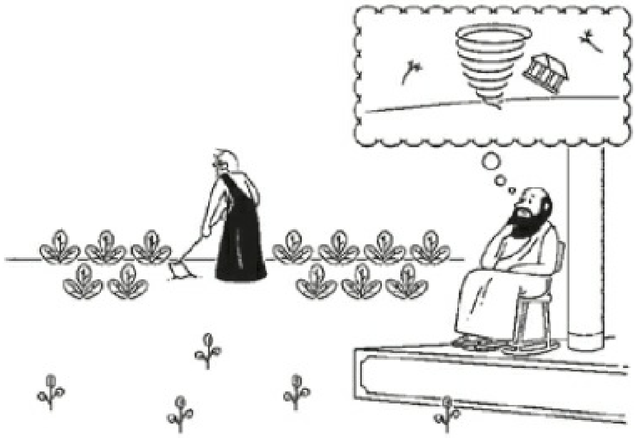
स्टॉइक दार्शनिक सबसे ख़राब स्थिति से निपटने के लिए ख़ुद को तैयार करने के लिए बराबर थॉट एक्सरसाइज़ करते रहते थे। इसे करने का प्रमुख तरीका है कि स्वयं को मृत्यु और हानि के बारे में याद दिलाते रहें। वे कल्पना करते थे कि उनके किसी नज़दीकी व्यक्ति की मृत्यु हो गई है। यह वर्तमान में रहने के लिए याद दिलाने का कारगर तरीका है। लेकिन, मेरे अनुभव में इस तरह की नेगेटिव कल्पना उलटी भी साबित हो सकती है। अगर आप यह बहुत बार करते हैं, तो हो सकता है कि आप उस संभावना के प्रति सुन्न हो जाएँ। या, अगर आप पहले से ही अच्छा नहीं महसूस कर रहे हैं, तो हो सकता है मृत्यु की संभावना को सोचकर आप और परेशान हो जाएँ। आप यह कभी नहीं चाहेंगे कि स्टॉइक एक्सरसाइज़ कर आप और ख़राब महसूस करें।

मुझे इससे भी सूक्ष्म एक और थॉट एक्सरसाइज़ मिली है। यह मैंने एक बौद्ध भिक्षु, थिच नॉट हान, से सीखी है। बौद्ध धर्म और स्टॉइसिज़्म में कई समानताएँ हैं। इन समानताओं के बारे में इस पत्र में बात करना संभव नहीं है। अभी के लिए, निम्न का प्रयोग कर देखें।

दिन में अलग-अलग समय (ख़ासकर जब आप चीज़ों के बारे में व्यर्थ ही ज़्यादा सोच रहे हों), ख़ुद से कहें : **'मेरी प्रकृति बीमार रहने की है। मैं बीमार होने से बच नहीं सकता।'**

हो सकता है अभी आप स्वस्थ महसूस कर रहे हों, पर साल में कभी-न-कभी हम सभी को किसी तरह की बीमारी से जूझना पड़ता ही है। शायद आप के पैर में चोट लग जाए (जैसे कुछ दिन पहले मुझे लगी थी), हो सकता है आपको पेट की कोई तकलीफ़ हो जाए, या कुछ उससे भी ज़्यादा ख़राब। परिस्थितियाँ ख़राब हो सकती हैं इसे ख़ुद को याद दिलाने से दो उद्देश्य सिद्ध होते हैं : पहला, इससे हमें यह एहसास रहता है कि जीवन केवल इन्द्रधनुष और धूप ही नहीं है। और दूसरा, कि मुश्किलों का सामना करने से आप और मजबूत ही होंगे। लेकिन इससे सबसे भी ज़्यादा ज़रूरी, सबसे ख़राब स्थिति के लिए ख़ुद को तैयार करने से आप आज बहुत कृतज्ञ होंगे।

चलिए इसे आज़मा कर देखते हैं। धीरे-धीरे साँस अन्दर लें और कहें, 'मेरी प्रकृति बीमार रहने की है।' अब धीरे-धीरे साँस छोड़ें और कहें, 'मैं बीमार होने से बच नहीं सकता।' इससे आप तुरंत ही आज की असलियत में लौट आएँगे। जब आप आज में विद्यमान हों, जीवन बेहतर होता है।



सम्पूर्ण जीवन जीने पर फ़ोकस करें

'तुम जिस चीज़ से भी डरते हो, वहाँ नश्वर की तरह बरताव करते हो, और इच्छाएँ अनश्वर की तरह करते हो . . .। रात की उम्मीद में दिन और भोर के डर से रात मत गँवाओ।'

— ल्युसियस एनेयस सेनेका



पत्र 23 :
जीवन की क्षण-भंगुरता पर फ़ोकस करें

हाल ही में, मैंने अपने एक पुराने सहकर्मी माइक से बात की। पिछले तीन साल से हमारी बातचीत नहीं हुई थी, लेकिन मिलने पर ऐसा लगा जैसे हम कल ही लंदन में मिले थे। उस कॉल के बाद मैं सोच-विचार में खो गया।

सात साल पहले, माइक और मैंने एक ही दिन नौकरी शुरू की थी। इससे ही हमारी दोस्ती हुई: दो लोग जो कि कॉर्पोरेट दुनिया में आगे बढ़ने की कोशिश कर रहे थे। एक साल और कुछ बदलावों बाद, लेखन में जगह बनाने के लिए मैंने वह नौकरी छोड़ दी। लेकिन वह उसी नौकरी में रहा। कभी-कभी बीता समय याद कर आप सोचते हैं, 'समय इतनी तेज़ी से बीतता है, कि अब वह मज़ाक जैसा नहीं लगता।' इससे मुझे जीवन की क्षण-भंगुरता पर सेनेका के विचार याद आए।

उनके अनुसार जीवन का मूल्य केवल ज़्यादा जीने में नहीं है, बल्कि आप उस समय का कैसे प्रयोग करते हैं इसमें है। जैसा कि आप जानते हैं, यह स्टॉइक लेटर्स सेनेका से प्रेरित हैं, जिन्होंने कहा: 'मुझे सिखाएँ कि अच्छा जीवन जीने का अर्थ लंबा जीवन जीना नहीं है, बल्कि वह समय कैसे काम में लाया गया है। और यह संभव है, बल्कि अक्सर ऐसा होता है कि, जो व्यक्ति लम्बे समय तक जीया है, वह भरपूर नहीं जी पाया है।'

कभी-कभी, हम भविष्य के बारे में सोच कर ख़ुद से आगे निकलने की कोशिश करते हैं। आगे आने वाले बेहतर समय पर ही हमारी दृष्टि रहती है।

स्वभावत: मैं ऐसा बहुत करता हूँ। बचपन में, भविष्य में मेरा जीवन कैसा होगा इसके बारे में मैं बहुत सपने देखा करता था। अब भी मैं अपने भविष्य के बारे में बहुत सोचता हूँ। इससे मुझे रोज़ अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास करने की शक्ति और प्रेरणा मिलती है। लेकिन साथ ही मुझे ख़ुद को यह भी याद दिलाना पड़ता है कि जीवन केवल आने वाले कल के बारे में ही नहीं है।

क्योंकि अगर आपका ध्यान केवल भविष्य पर ही केन्द्रित है, तो हो सकता है आप वह व्यक्ति बन जाएँ जो कभी पूरी तरह से जिया ही नहीं। सेनेका इसी की बात कर रहे थे।

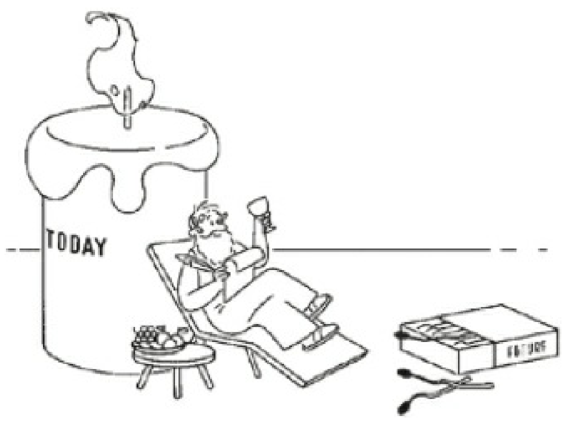
अगर आप को हमेशा लगता रहता है कि आपकी ज़िंदगी अधूरी है, और भविष्य में कुछ ऐसा होगा जिससे आप सम्पूर्ण महसूस करेंगे, तो आप संतुष्ट नहीं हैं।

यह जीवन के सबसे कठिन विरोधाभास में से है। एक तरफ़, हमें प्लान करने की ज़रूरत है, ख़ुद में निवेश करने की ज़रूरत है और पैसा बचाने की ज़रूरत है ताकि हमारा भविष्य बेहतर हो सके। लेकिन अगर हम भविष्य की योजनाओं पर बहुत ज़्यादा निर्भर हैं, तो हो सकता है कि हम उन पर आश्रित हो जाएँ। और यह हम में से ज़्यादातर लोग नहीं चाहेंगे।

हम अच्छा जीवन जीना चाहते हैं — अभी। जब मृत्यु हमारे द्वार पर खड़ी हो, हम यह नहीं कह सकते कि, 'रुको, मुझे कुछ और महीनों का समय दो, मैं अभी अपना बिज़नेस शुरू करने की प्रक्रिया में हूँ।' ज़्यादातर लोग इसी तरह जीवन जीते हैं — कुछ करते हुए — डिग्री के लिए काम करते हुए, घर ख़रीदते हुए, प्रोमोशन की कोशिश में लगे हुए, किताब लिखते हुए, आदि-आदि। लेकिन हम सभी को पता है कि हम हमेशा जीवित नहीं रहेंगे।

तो, क्या किया जाए? भविष्य को भूलकर केवल आज में ही जीएँ? या भविष्य के लिए प्लान करें और आज को भूल जाएँ? यही विरोधाभास है। और इसका कोई आसान उत्तर भी नहीं है क्योंकि जीवन के कई समय होते हैं। कभी हम भविष्य पर ज़्यादा केन्द्रित होते हैं, ख़ासकर जब हम कॉलेज जा रहे हों, करियर बदल रहे हों, ब्रेक-अप से उबरने की कोशिश कर रहे हों, आदि-आदि।

लेकिन हमारा ज़्यादा समय आज का मज़ा लेने में बीतना चाहिए। यह इसलिए नहीं कि ज़िंदगी छोटी है। नहीं, वह सब आपके नज़रिए पर निर्भर करता है। ज़रूरी यह है कि आप बख़ूबी जिएँ। और, मज़े की बात यह है कि, हम सभी को पता होता है कि हमारे लिए इसके क्या मायने हैं। हमें बस अपनी परिभाषा के अनुसार जीना होगा। वही एक अच्छी तरह से जिया हुआ जीवन है।



पत्र 24 :
ख़ुशहाल जीवन जीने पर फ़ोकस करें

ख़ुश होने के लिए क्या ज़रूरी होता है? दोस्तों के साथ बाहर जाना? मोजितो पीते हुए, बीच पर घूमना? ख़ूब पैसा कमाना? अच्छी सेहत?

हमारे स्टॉइक दोस्त, सेनेका, ने तर्क दिया है कि वह कुछ और है। उन्होंने कहा : 'अक़्लमंदी की खोज में लगे बिना, कोई भी सुखी, यहाँ तक कि सहनीय जीवन भी, नहीं जी सकता है।'

मेरे अनुभव में यह शत प्रतिशत सही है। इसीलिए मुझे हैरानी हो रही है कि लोग पैन्डेमिक के मानसिक प्रभाव से आहत हो रहे हैं। स्वस्थ लोग, जिनके पास नौकरी भी है और सुरक्षा भी, वे भी ज़िंदगी के आजकल मुश्किल होने की शिकायत कर रहे हैं। मैं इसे थोड़ा समझ पा रहा हूँ। लेकिन याद रखें कि हमारे पूर्वज आज से कहीं ज़्यादा मुश्किल समय से गुज़रे थे। और उनके पास आज की मॉडर्न दुनिया की सुविधाएँ नहीं थीं। मुझे ग़लत मत समझें, मैं भी चाहता हूँ कि ज़िंदगी अलग होती। लेकिन ऐसा नहीं है। यही असलियत है। शिकायत करने से चीज़ें आप के लिए ही और मुश्किल हो जाएँगी। और अगर आप ख़ुश रहना चाहते हैं, आप ऐसा बिल्कुल भी नहीं करना चाहेंगे। समस्या यह है कि सुख-शांति की हमारी परिभाषा ही ग़लत है। वह क्या है?

डिनर और मूवी के लिए जाना? अपने फेवरेट आर्टिस्ट को लाइव देखना? अपनी टीम को स्टेडियम में खेलते देखना? ये वे कुछ चीज़ें हैं जिनके बारे में मैंने लोगों को शिकायत करते सुना है कि वे आजकल ये सब नहीं कर पाते। क्या इन चीज़ों के पीछे अपनी ख़ुशी गँवाना लाजिमी है? हम दोनों ही यह जानते हैं कि ये चीज़ें कभी भी पूर्ण ख़ुशी नहीं देती हैं। हमें प्राचीन स्टॉइक दार्शनिकों की सलाह पर भरोसा रखना चाहिए, जो कि वाकई मुश्किल हालातों में जीते थे। प्राचीन रोम में, बहुत से पुरुष तीस साल की उम्र से ज़्यादा नहीं जीते थे। अगर मैं उस समय जीवित होता, तो शायद अब तक मैं मृत हो गया रहता। यह बहुत ही कड़ुवा रिमाइंडर है, लेकिन इससे मैं यथार्थ में रहता हूँ। हम आजकल जिन चैलेंज का सामना करते हैं उनके साथ भी जीवन उतना ख़राब नहीं है। तो, आप किस तरह से ख़ुश रह सकते हैं? स्टॉइक दार्शनिकों के अनुसार : अपने जीवन को ज्ञान की खोज में लगाइए। आपको संसार का सबसे बुद्धिमान व्यक्ति होना ज़रूरी नहीं है। ज्ञान का मतलब यह नहीं है। इसका तात्पर्य अर्थपूर्ण जीवन जीने से है।

इसका तात्पर्य रोज़ सुबह उठने पर आप उस दिन जो भी सीख पाएँगे उसके बारे में एक्साइटेड होने से है। क्या यह दुनिया की सबसे एक्साइटिंग बात नहीं है? आप वास्तव में करोड़ों चीज़ों के बारे में सीख सकते हैं।

पिछले दिनों, मैंने एक डॉक्यूमेंट्री देखी, जिसका नाम था माई ऑक्टोपस टीचर। यह एक व्यक्ति और एक ऑक्टोपस के बीच संबंध के बारे में है। हैं, क्या? एक ऑक्टोपस? जी, वही मुलायम शरीर, आठ टाँगों वाले विचित्र प्राणी के बारे में जो कि समुद्र में तैरते हैं। वे दोनों दोस्त बन जाते हैं। वह व्यक्ति अपने ऑक्टोपस दोस्त से करीब साल भर तक मिलने के लिए रोज़ जाता रहा। सुनने में बहुत विचित्र लगता है, और है भी, पर वह फिल्म वास्तव में बहुत मर्मस्पर्शी और मोहक है।

ज्ञान की खोज में पड़ने के महत्त्व का यह मूवी एक बढ़िया उदाहरण है। ऑक्टोपस से दोस्ती करने वाला वह व्यक्ति असल में उससे पहले से ही डिप्रेस्ड था। हालाँकि वह पारिवारिक व्यक्ति था और प्रोफ़ेशनली अच्छा कर रहा था, लेकिन उस समय उसे अपने जीवन का अर्थ नहीं समझ आ रहा था।

लेकिन जब वह अपने आठ टाँगों और पानी के भीतर रहने वाले दोस्त से मिला, उसमें उत्साह भर गया। वह बर्फीली ठण्ड वाले मौसम में बारिश, तेज़ हवा, और तूफ़ान के बीच भी ड्राइविंग करने जाता रहा। उसे कैसा महसूस हो रहा है इसकी उसे परवाह नहीं थी। वह सिर्फ उस ऑक्टोपस के बारे में सब कुछ जान लेना चाहता था। यह आप भी हो सकते हैं। इसके लिए आपको समुद्र में गोता लगाने और किसी सिफ़ैलोपोड से दोस्ती करने की ज़रूरत नहीं है। केवल नई चीज़ें सीखें। जो भी बात आपकी उत्सुकता जगाती है उसमें पूरी तरह डूब जाएँ।

अपने जीवन को ज्ञान की खोज में समर्पित कर दें। ख़ुशहाल जीवन जीने का एकमात्र यही तरीका है।

और, सौभाग्य से, ज्ञान की खोज में लगने का तरीका हमें हमेशा उपलब्ध है — चाहे हम घर के अंदर ही क्यों न बंद हों।



पत्र 25 :
कठिन बातों के पीछे छिपे मूल्य पर फ़ोकस करें

आजकल मुझे प्रोडक्टिव जीवन जीने की वैधता के प्रति बहुत आलोचना देखने को मिल रही है। मई 2020 में जब कोविड पैन्डेमिक अपने चरम पर था उसके बाद से, बहुत लोगों ने अपने करियर और काम को प्राथमिकता देने से होने वाले नुकसान के बारे में मुझे लिखा है। इनमें से सबसे पहला लेख जो मुझे मिला, उसका नाम था 'क्या यह प्रोडक्टिविटी का अंत है?' वह समय सचमुच में इस तरह के सन्देश के लिए अच्छा था। हम में से बहुत-से लोग काम के पीछे पूरी ताकत लगा कर ज़िंदगी बिता देते हैं। हम तब तक काम करते रहते हैं जब तक हम शारीरिक रूप से हिलने में भी असमर्थ न हो जाएँ। इसलिए हमें इस तरह के संदेशों की ज़रूरत है, जैसे, 'स्लो डाउन, तुम अगर थोड़ा कम काम भी करोगे तब भी ठीक रहोगे।' और हाँ, यह भी याद रखना सेहत के लिए अच्छा है कि आपकी प्रोडक्टिविटी से बढ़कर भी आप की कीमत है।

यह वैसे ही है जैसे आपके ज्ञानी दादा आपको हर चीज़ संयम से करने के लिए कहते हैं। मेरे लिए, अच्छी ज़िंदगी जीने के बारे में आज भी यह सबसे अच्छी सलाहों में से है, और यह सदियों से चली आ रही है। अब इसमें मज़ेदार बात यह है, पैन्डेमिक शुरू हुए करीब दो साल हो गए हैं, और लोग आज भी उपदेश दे रहे हैं कि शांति और धीरज से काम लो। 'तुम आलसी नहीं हो! तुम बस अपने हिसाब से काम करना चाहते हो। करियर की ज़रूरत किसे है!' ये लोग कट्टर काम करने वालों के विपरीत हैं, पर शायद अपने विश्वास में उतने ही कट्टर हैं।

काम और आराम के बारे में स्टॉइक दार्शनिक हमेशा से ही संयमी रहे हैं। वे बस यही कहते थे : अत्यधिक श्रम मत करो। और यह भी कि आलसी मत बनो, क्योंकि एन्ट्रॉपी हावी हो जाएगी।

यह अपने घर की देखभाल करने जैसा ही है। अगर आप उसे कभी साफ नहीं करते हैं या मेन्टेन नहीं करते हैं, तो घर रहने लायक नहीं रह जाता। इसी तरह, अगर हम अपने शरीर और मन का ध्यान रखना बंद कर देंगे, तो धीरे-धीरे हमारा शरीर और मन ख़राब हो जाएगा। यह प्रकृति का नियम है।

सच्चाई यह है कि संतुलन बनाए रखने के लिए हमें कठिन कदम उठाने की भी ज़रूरत होती है।

यह एक ऐसा तथ्य है जिसका हम सामना नहीं करना चाहते, क्योंकि कोई भी कठिन चीज़ें नहीं करना चाहता। रोज़ एक्सरसाइज़ कौन करना चाहता है? कौन अपने रिश्तों पर काम करना चाहता है और यह स्वीकारना चाहता है कि उनकी बहुत-सी गंदी आदतें हैं जो कि बचपन से चली आ रही हैं?

अपना करियर बनाने के लिए कौन पूरा दिन काम करना चाहता है या एक नई कम्पनी शुरू करने के लिए कौन अजनबियों के साथ जूझना चाहता है? यह कठिन है। लेकिन आप और मैं दोनों ही यह जानते हैं कि हमें यह करने की ज़रूरत है। क्योंकि, अगर हम ऐसा नहीं करते हैं, तो हमारी सेहत, हमारे रिश्ते और हमारी ज़िन्दगियाँ और बदतर ही होंगी। जीवन में कुछ भी बग़ैर किसी देखभाल के अपने-आप नहीं सुधर जाता है। अगर आप पौधे को पानी नहीं देते हैं तो उसका क्या होता है? अगर आप अपनी कार का ऑयल नहीं बदलते हैं तो कार का क्या होता है? देखिए, मुझे समझ आता है कि क्यों इतने लोग प्रोडक्टिविटी कल्चर को ऑनलाइन भला बुरा कहते हैं। गैरी वायनेरचक जैसे लोगों को भला-बुरा कहना आसान है, 'नहीं गैरी, मैं कोई ज़बरदस्ती नहीं चाहता! दूर हटो।' इस तरह की बातें कहना अच्छा लगता है जैसे कि स्कूल के सबसे बड़े दिमाग़ी कीड़े पर हँसना जो कि जिम क्लास में हमेशा लड़खड़ाता है। जो लोग हँसते हैं, उन्हें ख़ुद को भी देखना चाहिए। जो आलोचक आपको आराम करने की शिक्षा देते हैं, वे ख़ुद तो रोज़ कुछ-न-कुछ प्रकाशित करते रहते हैं। शायद उन्हें यह आभास ही नहीं है कि प्रोडक्टिव होने के भी अपने फ़ायदे होते हैं — ख़ासकर जब आप अपने प्रयासों में अति नहीं करते हैं।

स्टॉइक दार्शनिकों का जीवन और काम के प्रति नज़रिया बहुत अच्छा था। वे अपनी तरफ़ से केवल बेहतरीन कोशिश करने की सलाह देते थे, उससे ज़्यादा कुछ नहीं। एपिक्टेटस ने इस बात को बिना चिकनी-चुपड़ी लगाए कहा है : 'आलसी मत बनो और एक-के-बाद-एक बहाना मत बनाओ। अगर तुम ऐसा करोगे तो हो सकता है तुम्हारा प्रगति न करना छुपा रहे, पर अंत में तुम एक औसत जीवन ही जी पाओगे। निश्चय करो कि तुम एक वयस्क हो, और अपना बाकी का जीवन प्रगति करने में बिताओगे। लेकिन यहाँ एक बड़ा अंतर करना ज़रूरी है : स्टॉइक दार्शनिकों ने चेतावनी भी दी कि परिणामों की तरफ़ मत देखो। जैसे कि पिछले चित्र में दिया है, अपने अगले कदम की ओर ध्यान दो, न कि फ़िनिश लाइन पर — नहीं तो तुम्हारे फिसलने का डर बना रहेगा। इसी तरह, अगर तुम मेहनत करते हो और अमीर नहीं बन पाते, तो निराश मत होओ क्योंकि कभी-कभी परिस्थितियाँ अनुकूल नहीं रहतीं। मार्कस ऑरेलियस ने इस अवधारणा के बारे में मेडिटेशंस में चर्चा की है : 'याद रखें कि हमारे प्रयास परिस्थितियों पर भी निर्भर हैं; आप असंभव करने की कोशिश नहीं कर रहे थे।'

किसी भी समय, हम पर हज़ारों बाहरी प्रभाव पड़ रहे होते हैं, जिन पर हमारा कोई कंट्रोल नहीं होता। ऐसा हो सकता है कि हम काम करते रहें और उस पर किसी का ध्यान न जाए। हम अचानक बीमार पड़ सकते हैं। हम अपने प्रियजनों को खो सकते हैं। हम पर प्राकृतिक आपदाओं का प्रकोप हो सकता है। हम सभी यह जानते हैं। लेकिन, फिर भी, हमें ख़ुद को यह बराबर याद दिलाने की ज़रूरत है कि हमें आदर्श बनने की ज़रूरत नहीं है। मार्कस जब असंभव को लक्ष्य न बनाने की बात कर रहे थे, वह इक्कीसवीं सदी के जीवन की बात नहीं कर रहे थे, क्योंकि आज हम वही कर रहे हैं।

हम सब कुछ पाना चाहते हैं। और जब हमें वह सब नहीं मिलता, हम निराश हो जाते हैं। जीने का यह तरीका अच्छा नहीं है।

बेहतर यही होगा कि किसी भी तरह की अपेक्षाएँ न की जाएँ। याद रखें कि परिश्रम करना वयस्क जीवन का हिस्सा है और यह भी कि काम की अपनी कीमत होती है, चाहे उसके लिए हमें पुरस्कार मिले या न मिले। जब आप स्वयं से ज़्यादा अपेक्षा किए बिना जीवन जीते हैं, तब ही केवल आप अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास कर सकते हैं, जो कि अपने-आप में काफ़ी है।

पत्र 26 :
कुछ भी अपना न होने के आनंद पर फ़ोकस करें

मुझे न्यूनतमवादिता (मिनिमलिस्म) का विचार बहुत अच्छा लगता है। जब हमारे पास चीज़ों की अधिकता हो जाती है, हमारा जीवन अस्त-व्यस्त हो जाता है। लेकिन अगर आप इसके बारे में सोचें तो, असल में हमारे जीवन में निजी कुछ भी नहीं है। हम इस विचित्र ग्रह, जो कि अंतरिक्ष में चक्कर लगाता रहता है, पर आगंतुक मात्र हैं जो यहाँ कुछ समय बिता रहे हैं।

कुछ हफ़्ते पहले मैंने अपनी कार बेची, और कुछ समय के लिए, मुझे थोड़ा उदास लगा। लेकिन मैं अपनी कार का बहुत प्रयोग नहीं करता था क्योंकि मैं जो कुछ भी करता हूँ या मेरी जो भी ज़रूरत है सब इसी शहर में है। मैं, किसी भी साधन से, जैसे साइकिल से या कार और स्कूटर किराए पर लेकर इधर-उधर आना-जाना कर सकता हूँ।

जब मैंने 'अपनी' कार बेची, मुझे तुरंत एहसास हुआ कि वह मेरी कभी नहीं थी और इसलिए इसमें बुरा लगने की कोई बात नहीं है। मैंने बस पैसे के बदले उसे कुछ दिन इस्तेमाल किया था। मैं हमेशा ऐसा नहीं था। जब मैंने अपनी पहली कार बेची, मुझे उससे अलविदा कहने में मुश्किल हुई थी। मुझे किसी भी वस्तु से विदा लेने में भावनात्मक रूप से कठिनाई होती थी। यह सुनने में अजीब लगता है, लेकिन मुझे उस कार से कनेक्शन लगता था। मेरी बहुत-सी अच्छी यादें उसके साथ जुड़ी थीं। उसी कार से मैं और मेरी पहली गर्लफ्रेंड एक रोड ट्रिप पर गए थे। मैं अपना पहला टैटू करवाने उसी कार से गया था। मैं उससे कॉलेज जाता था। उस कार से मैं कई रात अपने दोस्तों के साथ मौज़-मस्ती करने बाहर गया।

मैंने वह कार कुछ सालों तक रखी और जब बीस वर्ष का हुआ तब बेची। वह कार इतनी खटारा थी कि मुझे उसे चलाने लायक रखने के लिए उस पर बहुत पैसा खर्चना पड़ता था। मैं और ज़्यादा उसे अफ़ोर्ड नहीं कर सकता था। लेकिन मैं उस कार के साथ इतना अटैच्ड था, कि मैं उसे ख़ुद बेच पाने की हिम्मत नहीं जुटा पा रहा था। मैंने एक ऑनलाइन विज्ञापन ज़रूर बनाया, लेकिन मैंने अपने पिता से उसे बेचने का आग्रह किया। मैंने कहा, 'जब आप उसे बेचेंगे, मैं यहाँ रहना नहीं चाहूँगा। मैं जा रहा हूँ। जब तक मैं वापस आऊँगा, वह कार जा चुकी होगी।'

वह एक ड्रामा भरा सीन था। यहाँ तक कि मैंने उस कार के बारे एक लेख भी लिखा और एक हिप-हॉप फ़ोरम, जो कि लाइफ़स्टाइल ब्लॉग भी पब्लिश करते थे, उस पर प्रकाशित भी किया। यह उन शुरुआती वेबसाइट में से थी जिसमें समाचार, कम्युनिटी, और

सामान्य लोगों द्वारा लिखे गए लेख प्रकाशित होते थे। वह वेबसाइट अब मौजूद नहीं है, लेकिन मुझे याद है कि मैंने अपनी पहली कार को पहली गर्लफ्रेंड से कंपेयर किया था। उसे अपनी तुलना एक कार से किए जाने पर अच्छा नहीं लगा था, और अब मैं समझ सकता हूँ क्यों। लेकिन उस समय, मुझ बीस-वर्षीय को यह बिल्कुल लाजिमी लगा था।

मुझे ऐसा महसूस होता था जैसे वह कार मेरा ही एक हिस्सा थी। जाहिर है, यह सब बेकार की बातें हैं। स्टॉइक दार्शनिक एपिक्टेटस ने इस कांसेप्ट पर बहुत गहरे विचार साझा किए हैं। उन्होंने कहा, 'वास्तव में आप कुछ खो नहीं सकते क्योंकि कोई भी चीज़ आपकी है ही नहीं। जो सामान आपके पास है, या आपका जीवन-साथी, या आपकी संपत्ति, कुछ भी आपका नहीं है। वे सब आपको केवल कुछ समय रखने के लिए दिए गए हैं। इसलिए कभी न कहें, 'मेरा कुछ खो गया है।' आपने बस उसे वापस कर दिया है।

वास्तव में हमारा निजी कुछ भी नहीं है। अगर आप मिनिमलिस्ट की तरह भी रहते हैं, तो भी, कुछ संपत्ति होने के बजाए, आपकी कोई निजी संपत्ति नहीं है।

इसलिए अब मैं इस बात की चिंता नहीं करता कि मेरे पास क्या है। मैं इसके बारे में चिंता इसलिए नहीं करता क्योंकि मुझे पता है कि असल में मेरे पास कुछ नहीं है। जब तक हम इस ग्रह पर हैं, हम इन चीज़ों का आनंद ले सकते हैं। यह केवल वस्तुओं के लिए ही सच नहीं है, बल्कि लोगों के लिए भी लागू होता है। जैसा कि एपिक्टेटस ने लिखा था : 'आपके जीवनसाथी का देहांत हो गया है? उन्हें वापस कर दिया गया है।' शायद यह बहुत ही एक्सट्रीम नमूना है, पर इस कोटेशन से उनकी बात का मतलब समझ आ जाता है। आप हरेक बात केवल अपने लिए ही नहीं कर सकते। जब हम किसी को खोते हैं, हम उस सब के बारे में सोचते हैं जो हमने खोया है, लेकिन यह कुछ खोने के बारे में सोचने का तरीका ठीक नहीं है। इसका यह अर्थ नहीं है कि स्टॉइक दार्शनिक शोक नहीं मनाते थे। मृत्यु को समझने का उनका तरीका अलग था। हमारे जीवन में प्रियजनों का होना एक विशेषाधिकार है। इसे हक के तौर पर नहीं लिया जा सकता।

हमें अपने प्रियजनों का साथ एन्जॉय करना चाहिए और जो समय हम साथ बिता पा रहे हैं, उसके बारे में आत्मसंतोष से नहीं भर जाना चाहिए।

किसी भी समय, व्यक्ति ब्रह्माण्ड या स्वर्ग या जिस किसी में भी आपका विश्वास है, वहाँ वापस लौट सकता है। एपिक्टेटस ने कहा है, जीवन की सभी चीज़ों को हमें एक होटल में रहने जैसा समझना चाहिए। आपको नहीं पता कब आपके चेक आउट का समय हो जाए। इसलिए अपने प्रवास को एन्जॉय करना कभी न भूलें।



पत्र 27 :
सचेतन जीवन जीने पर फ़ोकस करें

'पैदल न चल पाना बल्कि ढोए जाना, और इस दुनियावी अफ़रा-तफ़री में भौचक्का होकर अचानक पूछना : "मैं यहाँ तक कैसे आ पहुँचा?" शर्मनाक है।' स्टॉइक दार्शनिक सेनेका ने अपने घनिष्ठ मित्र ल्यूसिलियस को एक पत्र में यही लिखा था। इस बारे में सोचें।

जीवन में आप कहाँ हैं**?** और इस मोड़ पर कैसे पहुँचे**?** हम में से ज़्यादातर लोगों के पास कोई संतोषजनक उत्तर नहीं होता।

मैंने हर समय अपने-आप से यह सवाल करना सीख लिया है : 'मैं इस मोड़ पर कैसे पहुँचा?' पहली बार जब मैंने यह पूछा था, ऐसा लगा जैसे मेरे सामने एक नई दुनिया खुल गई है। बीसवें दशक तक, मैंने अपने निर्णयों पर ध्यानपूर्वक कभी विचार नहीं किया था। बल्कि, जब मैंने सेनेका द्वारा पूछा गया यह सवाल, ख़ुद से करना शुरू किया तब मेरे पास कोई उत्तर ही नहीं था।

जब इस सवाल पर मैंने ग़ौर किया, तो पाया कि मेरे जीवन में बहुत-सी चीज़ें एक एक्सीडेंट ही थीं। मैं बस लड़खड़ाता हुआ उन परिस्थितियों में पहुँच गया था। और मैं अकेला नहीं था : जब आप लोगों से पूछते हैं 'आप इस काम में कैसे आए?', सबसे कॉमन उत्तर होता है, 'मुझे नहीं पता। शायद यह स्वभावत: ही हो गया।' स्वभावत: से हमारा असल मतलब होता है कि यह एक एक्सीडेंट था और हमें नहीं पता कि हमने वह विशेष करियर क्यों चुना। 2010 में मैंने अपने पिता के साथ मिलकर प्रोफ़ेशनल लांड्री इंडस्ट्री में एक कंपनी खोली। मैं इसमें कैसे गया? मेरे पिताजी इस बिज़नेस में दो दशकों से काम कर रहे थे। वह इसमें कैसे घुसे? एकदम एक्सीडेंट से।

मेरे पिताजी अपना करियर बदलने के इरादे से वापस पढ़ाई करने गए। उन्होंने मैकेनिकल इंजीनियरिंग में डिग्री हासिल करने के लिए दाख़िला लिया। उनके एक प्रोफेसर किसी को जानते थे जो कि एक बड़ी लांड्री कंपनी में काम करते थे। वह कंपनी अस्पतालों और अन्य हेल्थ केयर संस्थाओं को सर्विस देती थी। उन्होंने सुझाव दिया कि वे वहाँ नौकरी के लिए कोशिश करें, और उन्होंने प्रयास किया। अब, तीस साल बाद भी वह उस इंडस्ट्री में सक्रिय हैं। पहले एक कर्मचारी की तरह, और अब एक बिज़नेस ओनर की तरह।

मैं इस बात का बहुत सम्मान करता हूँ कि शुरुआत में मेरे पिताजी के पास कुछ नहीं था और वे काम करते-करते यहाँ तक पहुँच गए। आज वे जहाँ हैं, वहाँ तक पहुँचने के लिए उन्हें

बहुत-सी कठिनाइयों का सामना करना पड़ा। लेकिन जब मैंने पूछा, 'क्या आप इस इंडस्ट्री में आना चाहते थे?', उनका जवाब, 'नहीं' था। 99 प्रतिशत जनता की तरह, उन्हें भी कोई अंदाज़ा नहीं था कि ऐसी कोई इंडस्ट्री भी थी। मेरे पिताजी के केस में, वह कामयाब हुए क्योंकि वे लांड्री बिज़नेस के बारे में बहुत पैशनेट हो गए थे और आज भी हैं। वे बस अपनी कंपनी शुरू करना चाहते थे।

मैंने अपने पिताजी की कहानी से बहुत-से पाठ सीखे हैं। इसमें सबसे ज़रूरी है कि आप को अपने काम से प्रेम होना चाहिए। मेरे लिए लांड्री बिज़नेस में यह बात लागू नहीं होती थी। इसलिए चार साल साथ काम करने के बाद, मैंने अपना रास्ता बनाना शुरू किया।

मैंने पाया कि मैं उस इंडस्ट्री में गलती से घुसा था और इससे मुझे भीतर से फ्रस्ट्रेशन होती थी। लेकिन साथ ही, मुझे यह भी नहीं पता था कि मैं करना क्या चाहता था।

हम में से कई लोग इस विचित्र अवस्था में होते हैं। हमें अपना काम पसंद नहीं आता, पर हमें यह भी नहीं पता होता कि हम करना क्या चाहते हैं।

तर्क और विचार करने से मुझे एहसास हुआ कि मुझे बदलाव चाहिए था। मुझे हमेशा से सीखने और सिखाने में मज़ा आता था, लेकिन मैं पारंपरिक रास्ता नहीं चुनना चाहता था। जैसा कि सेनेका ने कहा, 'क्या करना चाहिए और कैसे, यह आप तर्क करने से सीख सकेंगे; तब आप गलती से कोई कदम नहीं उठाएँगे।' मुझे मालूम था कि मैं किसी स्कूल या यूनिवर्सिटी में काम करने के बजाए अपने तरीके से काम करना चाहता था।

इसलिए मैं मोटिवेटेड प्रोफ़ेशनल्स की ऑनलाइन क्लास लेने लगा, जिसके लिए मैं बहुत पैशनेट हूँ। कभी-कभी, मैं अपनी लेखन क्लास पर काम करता हूँ, जो कि विद्यार्थियों के लिए मैं साल में एक या दो बार चलाता हूँ। यह बहुत कठिन काम है और इसमें बहुत मेहनत लगती है। लेकिन नया मटेरियल बनाने में मुझे आनंद भी बहुत आता है। और इससे भी ज़्यादा, मुझे बहुत ख़ुशी होती है जब मेरे स्टूडेंट्स उस मटेरियल का इस्तेमाल कर अपने जीवन व करियर में बदलाव लाते हैं। कुछ दिन पहले, मेरे एक स्टूडेंट ने मुझे बताया कि 'जब मैं सो ही रहा होता हूँ, उस दौरान ही वह लगभग रोज़ कुछ सेल कर लेती है।' यह बहुत ही अद्भुत है।

जब आप अपने जीवन में महत्त्वपूर्ण निर्णय लेते हैं, उस समय अपनी राह ख़ुद बनाना याद रखें। सभी बातों के बारे में गहराई से सोचें और सोच-समझकर निर्णय लें। जो करियर आप अपनाना चाहते हैं, जिस पार्टनर के साथ जीवन बिताना चाहते हैं, वे दोस्त जिन्हें आप परिवार की तरह मानते हैं, वह जगह जहाँ आप रहते हैं, आदि।

आपका जीवन एक एक्सीडेंट नहीं होना चाहिए। हालाँकि जीवन में ज़्यादातर चीज़ें अनपेक्षित हैं, हमें ख़ुद से यह सवाल बराबर करना चाहिए, 'मैं इस मुकाम तक कैसे पहुँच गया?'

यही एक तरीका है जिससे हम अपने लिए जैसा हम चाहते हैं, वैसा जीवन सुनिश्चित कर सकते हैं।

पत्र 28 :
जीवन में जो भी थोड़ा समय आपके पास बचा है, उस पर फ़ोकस करें

चाहे आप पच्चीस साल के हों या पचासी के, आपको हमेशा ही ऐसा लगेगा कि आपके पास ज़्यादा वक्त नहीं बचा है। जब आप पचासी साल के होते हैं, तब भी आपके पास बहुत-सी ऐसी चीज़ें रह जाती हैं जिन्हें करने का आपको कभी मौका नहीं मिला। अगर आपके नाती-पोते हैं, तो आप उन्हें बड़ा होते हुआ और उनके बच्चे देखना चाहते हैं। जब आप पच्चीस के होते हैं, आपकी इतनी इच्छाएँ होती हैं और इतनी चीज़ें करने के लिए होती हैं, कि दो सौ साल का जीवन भी उसके लिए कम पड़ेगा। चाहे आपकी उम्र कुछ भी हो, कुछ-न-कुछ करने के लिए हमेशा रहता ही है।

दार्शनिक और सम्राट मार्कस ऑरेलियस ने भी यह समझा जब उन्होंने अपने जर्नल में लिखा, 'थोड़ा वक्त ही बचा है।' उस समय वह सबसे बड़े साम्राज्य के सम्राट थे।

इस कठोर वास्तविकता से निबटने के लिए उनका समाधान? 'ऐसे जीएँ जैसे आप जंगल में नितांत अकेले हैं। आप जिस शहर में रहते हैं वही दुनिया है : यहाँ और वहाँ के बीच कोई अंतर नहीं है। लोगों को देखने और समझने दीजिए कि स्वाभाविक जीवन के क्या मायने होते हैं।'

इसका क्या अर्थ हुआ? बदकिस्मती से उन्होंने 'स्वाभाविक' ढंग से जीने के बारे में कोई विस्तृत जानकारी नहीं दी। लेकिन, उनके अन्य विचारों को पढ़ने के बाद, मेरे अनुसार मार्कस ऑरेलियस का 'प्राकृतिक' से अर्थ उस संसार के साथ एक होना है जिसे आप अनुभव कर रहे हैं। चलिए देखते हैं कि इसका क्या अर्थ है। अगर आप मृत्यु के प्रति अपने डर को देखते हैं, तो आपको क्या दिखाई देता है? शायद आपके पास वे सारी चीज़ें हैं जो आप मरने से पहले करना चाहते हैं, ठीक है न? घूमने जाने वाली जगहें, सीखने की बातें, जो लक्ष्य आपको प्राप्त करने हैं, आदि-आदि। यह कुछ पाने की चाह का मतलब यहाँ (वर्तमान) और वहाँ (भविष्य) के बीच का अंतर है। 'यहाँ' वह है जहाँ आप इस समय हैं। वर्तमान में जो आपकी स्थिति है। चाहे आप अमीर हैं या गरीब, आकार में हैं या नहीं, अनुभवी यात्री हैं या नहीं। 'वहाँ' वह है जहाँ आप होना चाहते हैं।

इन दो अवस्थाओं के बीच एक फ़ासला है। ज़्यादातर जीवन इस फ़ासले में ही कट जाता है। और यह अच्छी जगह नहीं है, क्योंकि आप आज और कल के बीच में फँसे हुए हैं। क्या यह दुःखद नहीं है? हम अपना पूरा जीवन इस 'फ़ासले' में बिता देते हैं और हम यहाँ

कभी नहीं रहते। हम केवल आज को जल्दी-जल्दी बिताते हैं ताकि हम भविष्य में पहुँच सकें।

मेरे विचार से मार्कस का भी यही मतलब था जब उन्होंने कहा, 'यहाँ और वहाँ में कोई अंतर नहीं है।' आप जहाँ रहते हैं वही दुनिया है। दूसरे शब्दों में : चाहे आप जहाँ भी हों, या कुछ भी कर रहे हों, आपके पास बस वही समय है। इसलिए यह सुनिश्चित करें कि आप उससे सबसे ज़्यादा लाभ ले सकें। जैसा मार्कस ने भी कहा, ऐसे जीएँ जैसे जंगल में आप अकेले हैं। क्योंकि जब आप जंगल में अकेले होते हैं, तब आप किसी आदर्श भविष्य के बारे में सपने नहीं देखते जब आप ख़ुश या संतुष्ट होंगे। उस समय जो आपके सामने है सिर्फ़ उसी पर आपका ध्यान केन्द्रित होता है। लेकिन हममें से बहुत से लोग आजीवन इस वेटिंग रूम में ही रहते हैं।

हम उस समय की प्रतीक्षा करते हैं जब हमारे पास आदर्श नौकरी, घर, रिश्ते, डिग्री आदि होगी।

लेकिन जब हम इंतजार कर रहे होते हैं, तब हम अपना 'आज' बर्बाद कर देते हैं। ऐसा आप रोज़ करें और आप पूरा जीवन बर्बाद कर देते हैं। हम इस से कैसे बच सकते हैं? लगातार हड़बड़ी में न रहकर। अगर हम देखें कि हम हमेशा के लिए नहीं जीवित रहते हैं तो आप पाएँगे कि यह परस्पर विरोधी दृष्टिकोण है। स्वाभाविक प्रतिक्रिया तो जल्दी करने की है न? यह दोस्तों के साथ बोलिंग करने जाने जैसा है। पहले कुछ गेम में आप आराम से खेलते हैं ताकि फ्लो में आ जाएँ। लेकिन जब आपका समय समाप्त होने को होता है और दूसरा ग्रुप आपकी जगह लेने के लिए उतावला हो रहा होता है, तब आप उस गेम की सारी एक्साइटमेंट और मज़ा भूल जाते हैं। आप बस जल्दी से गेम ख़त्म करना चाहते हैं, ताकि आप आगे बढ़ सकें। अपना जीवन भी इसी तरह जीने से बचें।

आप जो भी आज कर रहे हैं, उसे बस ख़त्म करने की दृष्टि से जल्दबाज़ी न करें। यह कैसी ज़िंदगी है?

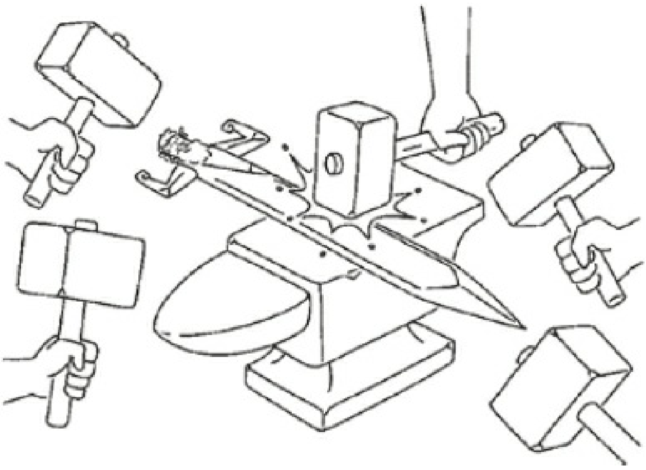
इस पल का मज़ा लें! क्योंकि जितना भी समय आपके पास बचा है, वास्तव में वह काफ़ी है।



अपने बेहतर स्वरूप का निर्माण करने पर फ़ोकस करें

'भाग्य या संयोग से प्रगति नहीं होती है, बल्कि इसके लिए स्वयं पर प्रतिदिन काम करना पड़ता है।'

— एपिक्टेटस



II.
बाहरी दुनिया

प्रसन्नता का अर्थ केवल स्वयं के साथ अच्छी तरह से रह पाना ही नहीं है। वह तो केवल जीवन की बुनियाद है। हम सभी एक बड़े पारिवेशिक तंत्र का हिस्सा हैं। चूँकि हम सामाजिक प्राणी हैं, हमें समाज में भी सुखद जीवन जीने के तरीके भी ढूँढने होंगे। हालाँकि केवल मानसिक स्वास्थ्य पर ही ध्यान केन्द्रित कर, बाकी दुनिया से दूरी बनाना बहुत आकर्षक लग सकता है, यह आइडिया यथार्थवादी या प्रैक्टिकल नहीं है।

समाज में रहकर सामाजिक चुनौतियों से जूझने के तरीके खोज पाना स्टॉइक विज़डम का हिस्सा है। इन तरीकों को अपनाकर, आप न केवल मानसिक रूप से मज़बूत महसूस करेंगे, बल्कि आप समाज में फलने-फूलने के तरीके भी खोज पाएँगे।

पत्र 29 :
अपने मन और शरीर को प्रशिक्षित करने पर फ़ोकस करें

कम प्रसिद्ध स्टॉइक दार्शनिकों में से एक मुसोनिअस रूफ़ुस हैं, जो कि एपिक्टेटस के मेंटर थे। ईसा पूर्व पहली सदी में रोम में वह बहुत लोकप्रिय व प्रसिद्ध दार्शनिकों में से एक थे (मृत्योपरांत भी उनकी प्रसिद्धि बनी रही)। उनका कंसर्न था कि अगर हम एक अच्छा जीवन जीना चाहते हैं, तो उसके लिए हमें क्या करना होगा। उनका विश्वास था कि ख़ुद को ट्रेन करना फ़िलॉसफ़ी का सबसे महत्त्वपूर्ण पहलू है। जबकि मुसोनिअस फ़िलॉसफ़ी का अपना स्कूल चलाते थे जहाँ वे इन सब पर बात करते थे, वे लगातार इस बात पर जोर देते थे कि इन शिक्षाओं पर हमेशा अभ्यास किया जाए।

केवल यह कहना कि हमें मानसिक रूप से मज़बूत होना चाहिए काफ़ी नहीं है। अगर हम कठिनाइयों से जूझने में बेहतर बनना चाहते हैं, तो हमें ख़ुद को बराबर ट्रेन करना होगा। ज़िंदगी बहुत मुश्किल है, और उससे अच्छे तरीके से जूझने के लिए हमें अपना मानसिक लचीलापन बनाए रखना होगा। मुसोनिअस ने ट्रेनिंग के बारे में कहा है :

‘जब हम ख़ुद को ठण्ड, गरमी, प्यास, भूख, भोजन की कमी, कड़े बिस्तर, के आदी बनाते हैं, आनंददायी अनुभवों से ख़ुद को दूर रखते हैं और पीड़ा सहते हैं, हम अपनी आत्मा और शरीर दोनों को ट्रेन करते हैं।

ट्रेनिंग, फ़िलॉसफ़ी का एक महत्त्वपूर्ण पहलू है। स्टॉइक दार्शनिकों ने अनुभव किया कि जैसे हम अपने शरीर को बराबर ट्रेन करते हैं, उसी तरह से हम अपने मन को भी अच्छा जीवन जीने के लिए केन्द्रित करने के लिए ट्रेन करते रहना होगा। हम यह अपेक्षा नहीं कर सकते कि हम जीवन के बारे में कुछ पाठ पढ़ें और उनके अनुसार हमेशा जीवन जीते रहें। आपके बारे में तो मैं नहीं कह सकता, पर मैं प्राय: भूल जाता हूँ कि अच्छा जीवन जीने के लिए क्या करना चाहिए।

अगर मैं इसे ख़ुद को बराबर याद न दिलाता रहूँ, तो हो सकता है मैं मेडिटेशन करना, किताबें पढ़ना, और जीवन की छोटी-छोटी ख़ुशियों का मज़ा लेना बंद कर दूँ। ताकत और सहनशक्ति के लिए भी यही बात लागू होती है। अगर मैं ट्रेनिंग बंद कर दूँ, तो धीरे-धीरे मेरी शारीरिक क्षमताएँ क्षीण होती जाती हैं। सच में, कितना अच्छा हो कि अगर हम कुछ समय के लिए ट्रेनिंग करें और आजीवन उसके फायदे उठा सकें। लेकिन न तो शरीर और न

ही मन के पास ऐसी शक्ति है। सेनेका ने अपने मित्र ल्यूसिलियस को फिटनेस के बारे में जो सलाह दी वह मुझे बेहद पसंद है : 'बहुत-सी ऐसी आसान व फुर्तीली एक्सरसाइज़ हैं जो कि शरीर को जल्दी थका देती हैं और समय भी बचाती हैं, जिन्हें हमें ख़ासतौर पर याद रखनी चाहिए जैसे दौड़ना, वज़न के साथ बाहें हिलाना, और छलाँग लगाना, या तो ऊँची छलाँग जो शरीर को ऊपर उठाती है।' यह सोच कर बहुत हैरानी होती है कि प्राचीन रोम में भी फिटनेस प्रोग्राम थे, लेकिन वे लोग शेप में रहने को बहुत महत्त्व देते थे। इसके साथ ही सेनेका ने यह भी कहा : 'आप जो कुछ भी करें, जल्द ही शरीर से मन की ओर भी ध्यान दें; रात और दिन मन को नियंत्रित करने का प्रयास करें। यह संयमित प्रयास से भी पोषित होता है।' संयमित प्रयास। यही इसका राज़ है।

जब आप संयमित प्रयास करते रहते हैं, तभी आप अपनी शक्ति बनाए रख सकते हैं और अधिक शक्तिशाली बन सकते हैं।

यह मन व शरीर दोनों के लिए लागू होता है। जब आप स्टॉइक ज्ञान पा लेते हैं, यह ज़रूरी है कि आप वह अक्लमंदी बनाए रखें। इस फ़िलॉसफ़ी के बारे में पढ़ते रहें। इसके सिद्धांतों का स्मरण करते रहें। इस ज्ञान को बनाए रखने का यही एक तरीका है। और इस प्रक्रिया में अगर आप नई बातें भी सीखते हैं, तो वह और भी अच्छा है। बल्कि, ज़्यादा संभावना यही है कि, चाहे-अनचाहे, आप नई चीज़ें सीखते ही रहेंगे। शरीर के साथ भी ऐसा ही होता है। मुझे मालूम है कि आज समाज, 'और बड़ा, बेहतर, और मज़बूत,' पर ज़्यादा ज़ोर देता है, पर यह यथार्थवादी लक्ष्य नहीं है। इससे ज़्यादा यथार्थवादी होगा, अगर हम कहें : 'मैं मज़बूत बनूँगा, और मज़बूत बना रहूँगा। मुझे इससे ज़्यादा मज़बूत बनने की ज़रूरत नहीं है।'

मुझे रोज़ थोड़ा ज़्यादा करने, एक प्रतिशत रोज़ सुधार करने और थोड़ा बेहतर बनने का मन्त्र समझ आता है। लेकिन हम दोनों ही यह जानते हैं कि यह टिकाऊ नहीं है। अगर हम ख़ुद को थोड़ा और करने के लिए ज़ोर दें भी, तब भी हम जल्द ही अपनी सीमा तक पहुँच जाते हैं। जब ऐसा हो जाता है, हम वहीं रुक जाते हैं। और फिर, हम अपनी बुद्धि या शक्ति खो देते हैं। जिस भी स्तर पर आप हैं, उसे बनाए रख कर आप इससे बच सकते हैं। स्टॉइक दार्शनिकों की तरह, संयमित प्रयास पर ध्यान दें। इसमें कुछ भी ग़लत नहीं है। बल्कि, संयमित प्रयास बनाए रखकर ही मैं एक स्थायी करियर स्थापित कर पाया हूँ। मैं हर साल थोड़ा-थोड़ा प्रयास करता रहा। धीरे-धीरे सारे प्रयास जुड़ते चले जाते हैं।



पत्र 30 :
साधन-संपन्न जीवन जीने पर फ़ोकस करें

आपने कभी ग़ौर किया है कि हमारे पास जो भी चीज़ें होती हैं, हम कितनी जल्दी उनके आदी हो जाते हैं? हम सब के पास कुछ ऐसी चीज़ें होती हैं जिनके बिना लगता है कि हमारा काम ही नहीं चलेगा। जब मैं घर में होता हूँ, सप्ताह भर में मैं प्राय: कई जोड़ी जूते पहनता हूँ। मेरे पास दौड़ने के लिए अलग जूते हैं, एक जोड़ा वॉक पर जाने के लिए है, एक जोड़ा है जो कि मैं वेट उठाते समय पहनता हूँ और कुछ जोड़े सोशल मौकों पर पहनने के लिए हैं। लेकिन जब मैं किसी ट्रिप या छुट्टियों पर जाता हूँ, मैं जितने जूते पहनना चाहता हूँ, सब साथ नहीं ले जा सकता।

जब मैं एक सूटकेस लेकर निकलता हूँ, अक्सर मैं अपने पसंदीदा स्नीकर्स पहनता हूँ और एक जोड़ी रनिंग शूज़ साथ ले जाता हूँ। निकलने से पहले, मैं हमेशा सोचता हूँ, 'काश कि मैं अपनी ज़रूरत की हर चीज़ ले जा सकता होता।' लेकिन जैसे ही मैं अपने गंतव्य पर पहुँचता हूँ, मुझे एहसास होता है कि मुझे घर जैसे रहने के लिए उतनी चीज़ों की असल में ज़रूरत नहीं है। यह केवल जूतों की ही बात नहीं है। यह उन सभी चीज़ों के बारे में है जो हम समझते हैं कि हमें चाहिए। सेनेका ने इसे बहुत अच्छे ढंग से समझाया है। उन्होंने कहा : 'जब तक हम उनके बिना काम नहीं चलाते, हमें यह पता ही नहीं चलता कि कितनी सारी चीज़ें ग़ैर ज़रूरी हैं। हम उनका इस्तेमाल इस लिए नहीं कर रहे थे कि हमें उनकी ज़रूरत थी, पर इसलिए क्योंकि हमारे पास वह मौजूद थीं।

इस बारे में सोच कर देखें। जीवन में ऐसी कितनी चीज़ें हैं, जिन्हें आप इस श्रेणी में रख सकते हैं? मुझे मालूम है कि अपने पसंदीदा मग या ऐसी ही किसी और चीज़ जिसके आप आदी हो गए हों, इनके बिना ज़िंदगी के बारे में सोच भी नहीं सकते, लेकिन जब आप घर छोड़ देते हैं, आपको पता लगता है कि आप उनके बिना भी आराम से जी रहे हैं। अगर आप सोचते हैं कि बहुत-सी ऐसी चीज़ें हैं 'जिनके बिना आप नहीं रह सकते,' आप भौतिक चीज़ों को बहुत ज़्यादा ताकत दे रहे हैं।

पानी, खाना, आश्रय — ये वे मूल चीज़ें हैं जिनके बिना आप नहीं रह सकते हैं। बाकी सब ऐच्छिक हैं। जब आप भौतिक चीज़ों पर ही ध्यान केन्द्रित कर जीते हैं, तो दो बातें होती हैं।

आप चीज़ों से आसक्त नहीं होते : कभी-कभी कुछ चीज़ें जैसे ज्वेलरी, जूते, कपड़े या आपका फेवरेट मग, सब आपके अहं का हिस्सा बन जाते हैं। लेकिन हम केवल अपनी संपत्ति से ही नहीं जाने जाते। ये सिर्फ़ वस्तुएँ हैं जो थोड़ी देर के लिए हमारे जीवन का

हिस्सा बन जाती हैं। जो आपके पास असल में है आप उसके लिए शुक्रगुज़ार होंगे : जेनेट जैक्सन (और जोनी मिशेल) बिल्कुल सही थीं जब उन्होंने गाया 'यू डोंट क्नो व्हॉट यू हैव गॉट टिल इट्स गॉन।' हालाँकि वह एक प्रेमी की बात कर रही थीं, पर यह सभी परिस्थितियों में लागू होता है। जिन चीज़ों पर आप भरोसा करते हैं, जब वे आपके जीवन से (अस्थायी रूप से) बाहर हो जाती हैं, तब आपको एहसास होता है कि आपने उन्हें पूरा महत्त्व नहीं दिया। यह आपको एक रिमाइंडर की तरह काम आना चाहिए कि जो आपके पास है आप उसके लिए शुक्रगुज़ार रहें।

स्टॉइसिज़्म का सबसे बड़ा फायदा जो मैंने अनुभव किया वह यह है कि यह फ़िलॉसफ़ी आपको अपने जीवन में उपलब्ध संसाधनों के प्रयोग में निपुण बना देती है। जीवन में, जो आपके पास है वह इतना महत्त्वपूर्ण नहीं है, जितना कि यह महत्त्वपूर्ण है कि आप अपने पास उपलब्ध साधनों का प्रयोग कैसे करते हैं।

जब मैं यह लिख रहा हूँ, अर्थव्यवस्था बहुत डाँवाडोल है। ऐसा लगता है कि अर्थव्यवस्था एक शासक की तरह है, जो कि एक उँगली पर बैलेंस करने की कोशिश कर रहा है। वह दिशाहीन है। वह स्थिर ही नहीं है।

जब मैं उद्यमियों और निवेशकों से बात करता हूँ, मुझे दो तरह की सोच सुनाई देती है। या तो लोग तरह-तरह के रिस्क के बारे में चिंतित हैं (और इनकी संख्या बहुत ज़्यादा है) और तब भी जो कर रहे हैं वही करते चले जाते हैं, या वे आर्थिक गिरावट के लिए तैयारी करने लगे हैं। यह दूसरा ग्रुप, जो भी ज़रूरी है उसे करने के लिए तैयार है, जबकि पहला ग्रुप किसी भी बदलाव को लेकर अनकम्फर्टेबल महसूस करता है। पिछले दिनों मैं एक व्यवसायी से बात कर रहा था, जो कि साठवें दशक में थे। हम मंदी और मंद बाज़ार की संभावना की बात कर रहे थे जहाँ मंदी महीनों न रहकर, सालों तक चलने की संभावना है। उन्होंने इस संभावना को एक चुनौती की तरह लेते हुए कहा, 'मैं कई और साल काम कर लूँगा या अपने खर्च कम कर लूँगा। इस स्थिति से निपटने के लिए मैं कुछ भी करूँगा।'

इस तरह के स्टॉइक धैर्य को पाने के लिए हमें ख़ुद को ट्रेन करना होगा। इस तरह से जो भी ज़रूरी हो उसे करने की तत्परता सालों की क्रियाशीलता से ही आती है। यह आप एक या दो साल में विकसित नहीं कर सकते। इसमें दशकों लगते हैं। यह सुनकर थोड़ा अटपटा लग सकता है, लेकिन यह शत प्रतिशत कारगर है। अगर वह व्यवसायी, जिनसे मैं बात कर रहा था, उन्होंने जीवनभर में आत्म-विश्वास नहीं बनाया होता, तो मैं नहीं समझता कि वह इतना निडर हो सकते थे।

वे चिंता से बेहाल हो गए होते। पर इसके बजाए, उनके पास जो है वह बहुत लोगों के पास नहीं होता : साधन-संपन्नता। कठिनाइयों से पार पाने के लिए क्रिएटिव और रीयलिस्टिक तरीके खोज निकालने की योग्यता। छोटी-छोटी चीज़ों में इसका प्रयोग शुरू करें और बाद में आप अपनी इस योग्यता के लिए शुक्रगुज़ार होंगे।



पत्र 31 :
ग़लतियों से सीखने पर फ़ोकस करें

ज़िंदगी में बहुत-सी ऐसी ग़लतियाँ हैं जिन्हें आप बिना मुश्किलों के सीखने से बच सकते हैं। स्टॉक ट्रेड में अपना सारा पैसा गँवाए बिना भी मैं सीख सकता हूँ कि ज़्यादातर लोगों के लिए स्टॉक चुनना बहुत कामयाब नहीं होता है। मैं निवेश करने की सबसे कॉमन भूलों के बारे में पढ़ कर उनसे बच सकता हूँ। रिश्ते बनाने से लेकर बिज़नेस शुरू करने तक, और बहुत-सी चीज़ों पर आप यही बात लागू कर सकते हैं।

लेकिन वहीं बहुत-सी ग़लतियाँ ऐसी भी हैं जिनसे, चाहे आप कितनी भी कोशिश कर लें, आप बच नहीं सकते। आप इंसान के स्वभाव के बारे में सबकुछ पढ़ सकते हैं, साइकोलॉजी का अध्ययन कर सकते हैं, लेकिन तब भी किसी धूर्त के हाथों बेवकूफ़ बन सकते हैं। आप चोटों से बचने के टिप्स के लिए अंतहीन यूट्यूब वीडियो देख सकते हैं, लेकिन तब भी, आप को चोट लग सकती है। पिछले हफ़्ते मेरी पीठ में चोट लग गई। यह पूरी तरह मेरी ग़लती की वजह से हुआ। मैं हमेशा से ज़्यादा कसरत कर रहा था और साथ ही, मैं ट्रेवल भी कर रहा था। रोज़मर्रा की अपेक्षा मैं अपने शरीर पर ज़्यादा दबाव डाल रहा था, और मैं सही पोस्चर भी नहीं रख रहा था। जब मुझे चोट लगी, उन दिनों मैं अपनी स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज़ भी ठीक से नहीं कर रहा था।

मज़ेदार बात यह है कि जब मैं ट्रेवल कर वापस अपने माता-पिता के पास आया, तब मेरी पीठ ने जवाब दे दिया। वैसे मैं शारीरिक रूप से बहुत अच्छा महसूस कर रहा था। मैंने अपने पेरेंट्स की पालतू बिल्ली आर्चीबाल्ड, जो कि ब्रिटिश शॉर्टहेयर नस्ल की थी, को उठाया और तुरंत मेरी निचली कमर के बाएँ हिस्से में तेज़ दर्द उठा।

यह वही हिस्सा था जहाँ मुझे सोलह साल की उम्र से ही बार-बार तकलीफ़ हो जाती थी। वैसे पिछले दस सालों से मुझे कोई विशेष शिकायत नहीं हुई थी। लेकिन मैंने छोटी-छोटी कई ग़लतियाँ कीं, और धाँय से मेरी पीठ बैठ गई। मैं सीधा खड़ा भी नहीं हो पा रहा था। इस बात को पाँच दिन हो गए हैं, और अब दर्द पहले से बेहतर है, लेकिन शुरू में बहुत तकलीफ़ थी।

तब मुझे लगा कि यह समय मुझे अपनी आदतों पर ग़ौर करने के लिए था, और ख़ुद को याद दिलाने के लिए था कि छोटी-छोटी ग़लतियाँ ही धीरे-धीरे जुड़ती चली जाती हैं। हाँ, मैं इससे बच सकता था अगर मैं अपना पोस्चर ठीक रखता और ट्रेवल करते समय शरीर पर ज़्यादा स्ट्रेन नहीं डालता। लेकिन मैंने एक बात सीखी : अगर आप अपनी अच्छी आदतों को नज़रअंदाज़ करेंगे, तो आपको इसकी कीमत चुकानी पड़ेगी। मैं जब-जब कोई

ग़लती करता हूँ, वह मुझे एक मौके की तरह लगता है जहाँ मैं अपनी ज़िंदगी की महत्त्वपूर्ण चीज़ों पर गौर कर सकता हूँ। क्या मैं अपने मित्रों व परिवार के साथ पर्याप्त समय बिता रहा हूँ? क्या मैं अपने मन का विकास कर रहा हूँ? क्या मैं सही सेहत में हूँ? मेरा खान-पान कैसा है? और नींद?

आप अपने साथ बराबर यह चेक-इन कर सकते हैं। चाहे आप इसे साल में एक बार ही करें, यह ज़रूर ध्यान दें कि आप सही रास्ते पर चल रहे हैं।

जैसा कि सेनेका ने कहा, जैसे-जैसे हम जीवन जीते हैं, हम सीखते रहते हैं : 'जब तक आप जीवित हैं, जीवन जीने की कला सीखते रहिए। ग़लती करना इंसानी फितरत है, लेकिन (ग़लतियाँ) करते रहना दुष्टता है।' जीवन कैसे जीना है यह एक बहुत निजी मामला है। हमारे लिए क्या कामयाब है यह हमें सीखना पड़ता है। और यह हम तभी सीख सकते हैं, जब हम जागरूक रहकर जीते हैं। क्या फ़िलॉसफ़ी की यही शुरुआत नहीं थी, जब सुकरात ने कहा, 'जीवन को परखे बिना जीने का कोई अर्थ नहीं?' जब तक आप जीवित रहें, ख़ुद को परखते रहें। जब आप कोई ग़लती करें, उसमें ही फँस कर न रह जाएँ। जैसे भी हो उस ग़लती से सीख लें।

पत्र 32 :
ख़ुद से बात करने की कला पर फ़ोकस करें

जब आप आजीवन स्वस्थ रहे हों और अचानक आपको किसी चोट या तकलीफ़ की वजह से बार-बार दर्द होने लगे, इसका आप पर न केवल शारीरिक रूप से बल्कि मानसिक रूप से भी प्रभाव पड़ता है। मैं दो सालों से पोस्ट-इन्फेक्शियस आईबीएस से जूझ रहा हूँ।

मुझे पेट में बहुत तेज़ दर्द होता है, जो कि दिनों से लेकर हफ़्तों तक रहता है। शुरुआत में मैं, किसी फ़्लू या छोटी-मोटी चोट के हिसाब से ख़ुद को कह देता था : 'बस थोड़ा आराम करो। घबराओ मत। ज़्यादा कसरत मत करो। ठीक हो जाएगा।'

अपनी दशा को स्वीकार लेना यह एक सहनशील मानसिकता थी। लेकिन जब मेरी स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ ख़त्म नहीं हुईं, यह मानसिकता मेरे लिए हानिकर हो गई। मैं बहुत ज़्यादा निष्क्रिय हो रहा था। कभी-कभी आप ज़िंदगी जैसी चल रही है वैसी ही चलने देते हैं। मेरे पेट की तकलीफ़ों के साथ भी यही हुआ। करीब दो महीने पहले, मैंने फैसला किया कि बहुत हो गया। मैंने अपनी ख़ुद से बातचीत बदल दी।

मैं नहीं समझता कि ज़िंदगी में हम निष्क्रिय रह सकते हैं। मैं ज़िंदगी का आमना-सामना करने में विश्वास करता हूँ।

मेरा मानना है कि मानसिक, शारीरिक, और व्यावसायिक दृष्टि से सतर्क मानसिकता ही सबसे कारगर है। अब मैं कहता हूँ, 'मुझे पेट दर्द की परवाह नहीं। मैं इसके बावजूद कसरत करता रहूँगा। दर्द के शुरू होने पर ही मैं हार मान कर बिस्तर में नहीं पड़ जाऊँगा। मैं इसका सामना करूँगा।

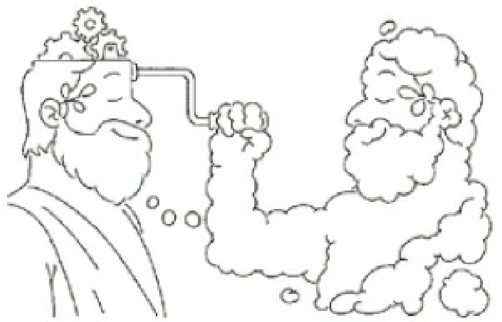
यहाँ मैं अपने दर्द से बात कर रहा हूँ। और उसका आमना-सामना करने से मुझे फायदा होता है, क्योंकि इससे मुझे बल मिलता है। इसका यह अर्थ नहीं कि सबको ऐसे ही करना है। यहाँ मुद्दा यह है कि अगर आप चाहें, आप में ख़ुद से अपनी बातचीत को बदल सकने की शक्ति है। अगर आपको लगता है कि आप के मन की यह आवाज़ अच्छा जीवन जीने से आपको रोक रही है, तो यह जानिए कि आप इस आवाज़ को बदल सकते हैं। ज़रूरी नहीं है कि हमें अपनी भावनाओं, कष्ट, दुर्बलता और कम-से-कम विरोधी जीवन जीने की भीतरी इच्छा के आगे झुक जाएँ। हम में इन्सान के तौर पर ख़ुद से तर्क करने की शक्ति है। यह स्टॉइसिज़्म की बुनियादी धारणाओं में से एक है। जैसा कि सेनेका ने एक बार कहा :

‘आप एक तार्किक जीव हैं। तो आप में क्या अच्छाई है? श्रेष्ठ बुद्धि। इसलिए उसे वापस लक्ष्य पर लगाइए और, जितना हो सके, पनपने दीजिए।’

जब आप नेगेटिव या असहायक सेल्फ़-टॉक से जूझ रहे हों, आपके पास बदलाव लाने के लिए तर्क का प्रयोग करने की क्षमता है। हालाँकि श्रेष्ठ तर्क एक अलभ्य लक्ष्य है, स्टॉइसिज़्म का मकसद ही श्रेष्ठतम बनने की कोशिश करना है। कोई यह अपेक्षा नहीं करता कि आप हमेशा स्टॉइक मूल्यों के अनुसार जीएँ और पॉज़िटिव रहें, मानसिक लचीलापन बनाए रखें और कभी किसी तरह की दुर्बलता न अनुभव करें। यह यथार्थवादी नहीं है। लेकिन सर्वश्रेष्ठ और विश्वसनीय बनने की कोशिश यथार्थवादी है।

यह न भूलें कि जितना हम समझते हैं, हम उससे कहीं ज़्यादा बलवान हैं। जबकि हमारा मन हमेशा सुख-चैन ही चाहता है, हम किसी भी परेशानी का सामना कर सकते हैं। मैंने यह अपने आईबीएस के साथ अनुभव किया। मैं जितना आराम चाहता था, उतना ही मुझे दर्द होता था। जब मैं एक्सरसाइज़ नहीं करता और आराम-परस्त हो जाता हूँ, मेरा पेट दर्द हमेशा ज़्यादा रहता है। एक्सरसाइज़ करने से मेरे पेट की सेहत बेहतर होती है। दौड़ना भी मेरे पेट की समस्याओं को सुलझाने में बहुत कारगर रहता है। जब मुझे पेट में मरोड़ उठता है और फूल जाता है, उस समय दौड़ना बहुत कष्टप्रद होता है। लेकिन करीब बीस-पच्चीस मिनट बाद, मुझे बेहतर लगने लगता है। ऐसे ही आजमाते-आजमाते मैंने सीखा कि मेरे लिए उपयुक्त क्या है।

यहाँ यह कहना ज़रूरी है कि सभी परिस्थितियों में यह लागू नहीं होता। मैं जितना प्रोएक्टिव रहता हूँ, उतना ही बेहतर महसूस करता हूँ। और आजकल काफ़ी दिनों से मुझे कोई दर्द नहीं हुआ है। मुड़कर देखने पर अब मुझे यह स्पष्ट दिखाई देता है। लेकिन जब आप कमज़ोर महसूस कर रहे हों, आपकी पहली प्रवृत्ति न हिलने की होती है। अब, मेरा लक्ष्य रहता है कि मैं एक्सरसाइज़ करता रहूँ और मानसिक शक्ति बनाए रखूँ। हालाँकि हम जानते हैं कि हम कभी भी सर्वोत्तम नहीं हो सकते, या दर्द और परेशानियों से पूरी तरह कभी मुक्त नहीं हो सकते, स्टॉइक दार्शनिकों की तरह, हम भी सर्वश्रेष्ठ होने का लक्ष्य बना सकते हैं। अपने को सुधारने के प्रयास में कभी किसी का नुकसान नहीं हुआ है।



पत्र 33 :
बेहतर बनने के 'गुर' पर फ़ोकस करें

आजकल मैं बुद्धि हासिल करने और उसे अमल में लाने के अंतर के बारे में बहुत विचार कर रहा हूँ। दुनिया में चाहे कुछ भी चल रहा हो, मैं अध्ययन पर बहुत समय समर्पित करता हूँ। और मुझे केवल सीखने या अपने मनोरंजन के उद्देश्य से ही नहीं पढ़ने में बहुत आनंद आता है । मैंने पाया है कि मैं जानकारी हासिल करने में बहुत समय लगाता हूँ। और मैं अकेला नहीं हूँ। आजकल जो कुछ भी हो रहा है, हम सभी उसका अर्थ समझने में प्रयासरत हैं। इतिहास, फ़िलॉसफ़ी, साइकोलॉजी, और कोई भी अन्य क्षेत्र जो आजकल के हालातों पर रौशनी डाल सकता है उन सभी को हम पढ़ रहे हैं, ताकि हम बेहतर महसूस कर सकें।

लेकिन यह 'अर्थ-समझने' की गतिविधि से और ज़्यादा जानकारी हासिल होती है लेकिन उस की तामील नहीं होती। और जैसा कि हम दोनों जानते हैं, केवल ज़्यादा जानकारी रखना अपने-आप में लाभकारी नहीं है। जो यह सारी जानकारी आप अपने दिमाग़ में भर रहे हैं उससे आप करना क्या चाहते हैं? इसे प्रयोग में लाने का समय है! 'यह बहुत अच्छा है, डेरियस। लेकिन अभी जब मैं घर में बंद हूँ, मैं इसका इस्तेमाल कैसे कर सकता हूँ?' आप शायद यही सोच रहे हैं। मुझे समझ आया। इसलिए चलिए आपको समझाता हूँ कि मैं क्या कहना चाहता हूँ।

सबसे पहले, ख़ुद को एक एथलीट की तरह देखें। आपका काम ज़िंदगी के इस खेल में प्रदर्शन करना है। और प्रदर्शन करने के लिए आपको दो चीज़ें चाहिएँ : एक प्लान, और स्टैमिना।

आपके द्वारा अर्जित की गई बुद्धिमत्ता के आधार पर आप प्लान बनाते हैं। एक मुकाम पर पहुँच कर, हम सबको मालूम होता है कि अच्छी ज़िंदगी और करियर के लिए क्या चाहिए। वही सामान्य बातें : अपना ध्यान रखें, पूरी नींद लें, चीज़ों को बहुत गंभीरता से न लें, थोड़ा हँसें, ध्यान लगाएँ, अपने प्रियजनों के साथ सज्जनता से व्यवहार करें, दया भाव रखें, केवल थोड़ी देर की संतुष्टि पाने के लिए कोई काम करने से बचें (जो कि आपके लिए हानिकारक हो सकता है), आदि। इसमें कुछ भी मुश्किल नहीं है।

हम में से ज़्यादातर लोग प्लान बनाने में माहिर हैं। लेकिन हम में स्टैमिना की कमी होती है। इससे क्या होता है? हम संघर्ष करते हैं। 'मुझे कुछ अच्छा क्यों नहीं लग रहा? मैं अपने करियर में फँसा हुआ क्यों हूँ?' ओह, आपको पता है इसके लिए क्या करने की ज़रूरत है! इससे पार पाने के लिए आपको बस थोड़ी स्टैमिना की ज़रूरत है।

अब हमें यह समझना होगा कि अपना स्टैमिना कैसे बढ़ाएँ। असल में, हमें कुछ भी समझने की ज़रूरत नहीं है। यह सब आपको भली-भाँति पता है। शारीरिक स्टैमिना कैसे बढ़ाया जाता है? धावक क्या करते हैं? अपने जीवन में एथलीट रोज़ क्या करते हैं?

बिल्कुल सही, वे ट्रेनिंग करते हैं। आदर्श रूप से, किसी गुरु, कोच, या किसी और ऐसे व्यक्ति के साथ जिसने वह काम किया हो। मार्कस ऑरेलियस, जो कि पश्चिम में कभी बहुत शक्तिशाली व्यक्ति थे, उन्होंने नम्रतापूर्वक कहा : 'लिखने और पढ़ने में मास्टरी हासिल करने के लिए मास्टर की ज़रूरत होती है।' बेशक उन्होंने यह बात लिखने के कौशल के संबंध में कही हो, पर यह सब बातों पर लागू होती है।

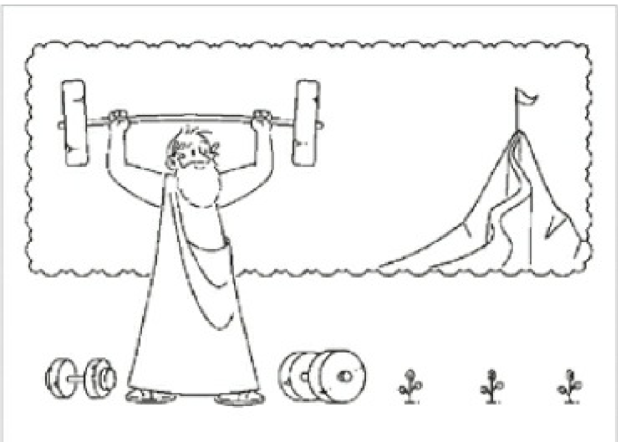
हम सभी को अपना मानसिक स्टैमिना बढ़ाने के लिए अपने कौशल और मन को ट्रेन करने की ज़रूरत होती है। आज के डिजिटल युग की सबसे अच्छी बात यही है कि आपको किसी मास्टर को व्यक्तिगत रूप से जानने की आवश्यकता नहीं है। आप किताबों, लेखों, कोर्स, पॉडकास्ट आदि से सीख सकते हैं। जैसे लेखन में, विलियम ज़िन्सर, मेरे एक गुरु रहे हैं। 2015 में उनका देहांत हो गया, और मैं कभी उनसे मिला नहीं। लेकिन फिर भी उनकी पुस्तकों के माध्यम से मैंने उनके साथ पढ़ाई की।

यहाँ प्रमुख बात यह है कि माइंडफ़ुल तरीके से ट्रेन किया जाए। बस केवल सीखें ही नहीं। जो कुछ भी आप सीखें, उसे एक एक्टिविटी में परिवर्तित करें।

उदाहरण के लिए, आंतरिक शांति के लिए ट्रेन करने के लिए ध्यान लगाएँ, या अपने विचारों से ध्यान बंटाए बग़ैर लम्बी सैर पर जाएँ। बेहतर वक्ता बनने के लिए, अपनी जर्नल एंट्री को डिक्टेट करें। एक बेहतर लेखक बनने के लिए, अपना दिन इस तरह तय करें कि आपके लिए लिखना आसान हो। उपयुक्त ट्रेनिंग के बिना आप अपने स्तर में सुधार करने या स्तर बनाए रखने की अपेक्षा नहीं कर सकते। यह खाने, नहाने, और साँस लेने जैसा है : इसके लिए बराबर प्रैक्टिस की ज़रूरत है।

अर्नेस्ट हेमिंग्वे को भी पता था कि बेहतर बनने का 'गुर' था ट्रेनिंग करना। एक बार उन्होंने कहा : 'इससे किसी को मतलब नहीं होना चाहिए कि आपको लिखना सीखना होगा। बेशक उन्हें सोचने दें कि आप इसी तरह पैदा हुए थे।' यह एक ऐसा रहस्य है जो कि रहस्य नहीं है। बेहतर बनने के लिए हमें क्या करने की ज़रूरत है, यह हम सभी को पता है। बस हमें उस पर अमल करने की ज़रूरत है।

जब आप में सुधार होगा, लोग आपको देखेंगे और सोचेंगे, 'अरे वाह, इस व्यक्ति ने तो ख़ुद को संभाल लिया, अपना काम कर दिखाया!' तब याद रखें कि आपने उस मुकाम तक पहुँचने के लिए अपनी ट्रेनिंग की है।



पत्र 34 :
हर रोज़ थोड़ा और मज़बूत बनने पर फ़ोकस करें

जब मैंने ऑनलाइन लिखना शुरू किया, मैंने देखा कि कई लोगों के सोशल मीडिया या उनके न्यूज़लेटर पर लाखों-लाखों फॉलोअर थे। यह देख मैंने सोचा, 'वाह, इनका लेखन करियर मेरे करियर से कितना आसान होगा।'

इस तरह की सोच बहुत आम है। मैंने कई दोस्तों और सहकर्मियों से यही बात सुनी है। हम किसी भी व्यक्ति की एक विशेष उपलब्धि देखकर मान लेते हैं कि उनका पूरा जीवन हमारे जीवन से कितना बेहतर होता होगा।

- 'अगर मेरे पास इससे बड़ा घर होता, तो मैं घर पर और कितना ख़ुश हो सकता था।'
- 'अगर मेरे पास इससे बड़ी कार होती, तो मैं कितनी जगह घूम सकता था।'
- 'अगर मेरे भी पाँच लाख फॉलोअर होते, तो मैं भी और कंटेंट पोस्ट करता।'

लेकिन क्या आपको यह निश्चित रूप से पता है कि जब आप कुछ हासिल कर लेंगे तो ज़िंदगी और बेहतर हो जाएगी? अगर आप के एक लाख फॉलोअर होंगे तो क्या आपकी ज़िंदगी कुछ अलग होगी?

मैं अपने व्यक्तिगत अनुभव से बता सकता हूँ कि मेरी ज़िंदगी पाँच साल पहले की ज़िंदगी से कोई अलग नहीं है। हाँ, यह ज़रूर है कि जब आपके पास ज़्यादा पैसा, पहुँच या बड़ा नेटवर्क होता है तो चीज़ें थोड़ी और आसान हो जाती हैं। लेकिन यह चीज़ें आपको इसलिए हासिल होती हैं, क्योंकि आपने उनके लिए काम किया है। अगर आप उन लोगों की बात छोड़ दें जिनके पास पैदाइशी धन-दौलत या स्टेटस है, तो आप पाएँगे कि पैसा या नाम प्राय: तभी आता है, जब व्यक्ति उसके लिए काम करता है। उदाहरण के लिए :

- जब आप एक सफल बिज़नेस स्थापित करते हैं, आप अक्सर बहुत पैसा कमाते हैं।
- जब आप किसी कौशल में बहुत अच्छे होते हैं, तो आपको उस कौशल का प्रयोग करने पर अच्छा प्रतिफल मिलता है।
- जब आप लोगों का इतना अच्छा मनोरंजन कर पाते हैं कि वे अपने जीवन की परेशानियाँ भूल जाएँ, या उन्हें कोई अहम बात सिखाते हैं, तो हो सकता है आपके बहुत सारे फॉलोअर बन जाएँ।

हमारा फ़ोकस पुरस्कार पर रहता है : पैसा, पहचान, फॉलोअर, स्टेटस। लेकिन जब हम केवल पुरस्कार पर ही ध्यान देते हैं, उस पुरस्कार के लिए किए गए कामों से हमारा ध्यान हट जाता है : बिज़नेस खड़ा करना; कौशल में महारत हासिल करना; एंटरटेनमेंट का रिहर्सल करना। यह हम सभी को पता है। लेकिन इससे भी महत्त्वपूर्ण बात है कि इस सबका वास्तविक पुरस्कार पैसा या स्टेटस नहीं होता। बल्कि उसके लिए किए गए काम से मिलने वाली ऊर्जा, गर्व, और उपलब्धि की भावना होती है।

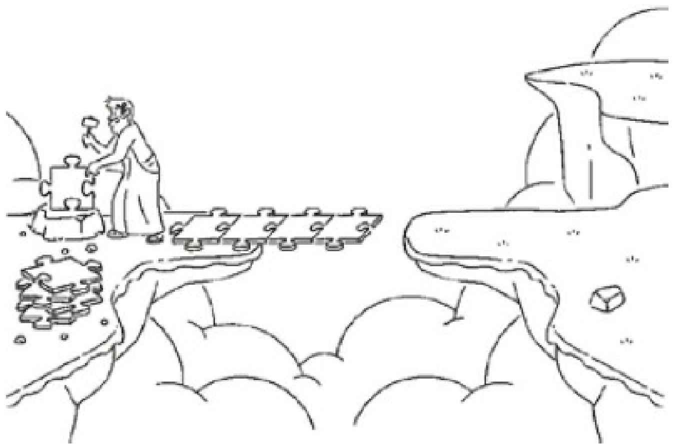
चलिए मैं बताता हूँ कि मैंने लिखना क्यों शुरू किया और अब भी क्यों लिखता हूँ : मैं जिस बारे में भी बहुत पैशनेट फ़ील करता हूँ, उस विषय पर लिखने पर और लेख ख़त्म करने के बाद भी मुझे अद्‌भुत लगता है। यह मुश्किल पर संतोषजनक काम है।

मेरे लिए, एक ख़ुशहाल, ओजस्वी और अच्छा जीवन जीने का यही रहस्य है। जो गतिविधियाँ आपको पसंद हैं, जो आपके जीवन में सुधार लाती हैं, उन्हें खोज निकालना ज़रूरी है। सेनेका ने सलाह दी है कि पूरा ध्यान लगाकर रोज़ कोई ऐसी गतिविधि अवश्य करें, जो आप में सुधार लाती हो।

'प्रतिदिन कुछ ऐसा करें जो ग़रीबी, मृत्यु, और अन्य कई दुर्भाग्यपूर्ण घटनाओं से आपका बचाव करने में सहायक हो; और कई विचारों पर सोचने के बाद, किसी एक पर पूर्ण रूप से मनन करें।' क्या हम ईमानदारी से कह सकते हैं कि हम रोज़ ऐसा कर रहे हैं? या नई-नई चीज़ों से हमारा ध्यान भटक जाता है? जैसे फॉलोअरों की गिनती, महँगी कारें, बड़े घर, फैंसी जीवनशैली या सोशल मीडिया पर कितने नीले टिकमार्क? यह चीज़ें हमें ख़ुशी या संतोष देने में कोई मदद नहीं करेंगी।

हमें केवल उन्हीं कामों पर ध्यान देना चाहिए जो कि आमतौर पर हमें अच्छी चीज़ों की ओर ले जाते हैं।

और अगर आप अपने काम में सर्वश्रेष्ठ बनने का लक्ष्य रखते हैं, लेकिन उससे प्रसिद्धि नहीं पाते तो कोई बात नहीं। कम-से-कम आप वही कर रहे हैं जो सेनेका ने कहा। आप वह कौशल और शक्ति तो अर्जित कर रहे हैं, जो आपको जीवन की चुनौतियों से निबटने में मदद करेंगी। यह पैसे और शोहरत से कहीं ज़्यादा कीमती हैं।



पत्र 35 :
स्वयं के प्रति क्षमाशील होने पर फ़ोकस करें

मैं बार्सिलोना में तीन हफ़्ते बिता कर अभी ही वापस आया हूँ। उस शहर में और ज़्यादा रहने का मेरा प्लान था, लेकिन पेट में दर्द होने के कारण मैंने अपनी ट्रिप की अवधि कम कर दी। दर्द सहते रहकर वहाँ रहने के बजाए, अपने डॉक्टर को दिखाने मैं वापस नीदरलैंड लौट आया। शायद मेरे पेट में कोई वायरल या बैक्टीरियल इन्फेक्शन हो गया था। बार्सिलोना की मेरी यात्रा अच्छी लेकिन तनावपूर्ण रही। मैं देखना चाहता था कि मैं वहाँ रह सकता हूँ या नहीं, इसलिए मैंने अपने लिए बहुत-सी गतिविधियाँ व क्रिया-कलाप प्लान कर लिए थे। मैं इस ट्रिप को सफल बनाने के लिए बहुत दबाव डाल रहा था। मैं अलग-अलग इलाके, अपार्टमेंट देखना चाहता था, लोकल लोगों से मिलना चाहता था और साथ ही अपनी रोज़मर्रा की गतिविधियाँ, जैसे कसरत करना, दौड़ना और लिखना भी जारी रखना चाहता था।

स्पेन में दो सप्ताह बीतने के बाद जब मेरा पेट दर्द करना शुरू किया, पहले तो मैं ख़ुद पर नाराज़ हुआ। 'तुमने इतनी सारी चीज़ें एकसाथ क्यों प्लान कीं? जो पड़ोस तुम्हें पसंद थे, उनसे दूर अपार्टमेंट क्यों लिया?' इस तरह के विचार किसी काम के नहीं होते हैं, लेकिन फिर भी हम सभी के मन में ऐसे विचार आते ही हैं। असलियत तो यह है कि हम जीनियस नहीं हैं, जो हर काम को बग़ैर किसी कमी के पूरा कर लेते हैं। हम ग़लतियाँ करते हैं। ज़िंदगी हमें कर्वबॉल फेंकती है। क्या जीवन की यही प्रवृत्ति नहीं होती?

मेरे लिए पेट दर्द होना कोई नई बात नहीं है, क्योंकि मुझे इरिटेबल बॉवल सिंड्रोम है, जो कि कई बार असुविधाजनक होता है और कभी-कभी दर्दनाक भी। आमतौर पर मैं इसे सह लेता हूँ। लेकिन जब मुझे अच्छा या बुरा, कैसा भी तनाव होता है, मेरी पेट संबंधी परेशानियाँ बढ़ जाती हैं। इसलिए मैं तनाव से जल्दी निपटने का प्रयास करता हूँ। लेकिन आख़िर मैं भी इंसान हूँ और तनावपूर्ण स्थितियाँ झेलता हूँ। चाहे आप कुछ भी कर लें, आपको समस्याएँ तो हमेशा रहेंगी ही। अगर आप धनवान हैं, तो आपको धनवानों की समस्याएँ रहेंगी। अगर आप के पास नौकरी है, तो आप नौकरी-पेशा लोगों की समस्याओं का सामना करेंगे। सिंगल लोग अकेलेपन की शिकायत करते हैं। जो लोग रिश्तों में बंधे होते हैं, वे पर्सनल स्पेस की कमी महसूस करते हैं।

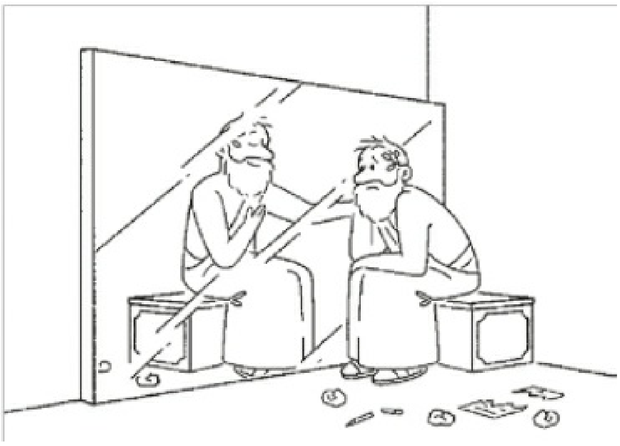
जब कुछ ग़लत होता है या चीज़ें हमारे अनुसार घटित होती हैं, हमारी टेन्डेन्सी दूसरों पर आरोप लगाने की होती है।

ऐसा क्यों है? हमें कोई ऐसा व्यक्ति क्यों चाहिए, जिसकी तरफ़ हम उँगली दिखाकर कह सकें, 'सब तुम्हारी वजह से हुआ है?' दोषी ठहराने की हमारी प्रवृत्ति पर एपिक्टेटस ने एक बार एक बहुत महत्त्वपूर्ण बात कही थी : 'जब भी हम फ्रस्ट्रेटेड, क्रुद्ध, या दुःखी महसूस करते हैं, इन भावनाओं के लिए हमें ख़ुद को ही जिम्मेदार ठहराना चाहिए, क्योंकि यह भावनाएँ हमारे निर्णयों की वजह से पनपती हैं। इनके लिए कोई दूसरा जिम्मेदार नहीं होता। जब आप अपनी नेगेटिव फ़ीलिंग्स के लिए दूसरों को जिम्मेदार ठहराते हैं, आप अज्ञानी बन रहे हैं। जब आप अपनी नेगेटिव फ़ीलिंग्स के लिए ख़ुद को जिम्मेदार ठहराते हैं, आप प्रगति कर रहे हैं। जब आप दूसरों को व ख़ुद को भी दोषी ठहराना बंद कर देते हैं, आप बुद्धिमान होते हैं।

कुछ लोग यह पढ़कर सोचते हैं कि हमें ख़ुद को ही दोषी मानना चाहिए, क्योंकि हम ही इसके लिए जिम्मेदार हैं। लेकिन एपिक्टेटस का यह अर्थ नहीं था। उनका मतलब था कि आप अपनी नेगेटिव फ़ीलिंग्स के लिए ज़िम्मेदारी लीजिए। जब आप ख़ुद को दोषी ठहराते हैं, आप अपने प्रति विद्वेष भाव पैदा कर रहे हैं। इसलिए जब आपके मन मुताबिक चीज़ें न हों और आप ख़ुद को या दूसरों को दोषी ठहरा रहे हों, एपिक्टेटस के शब्दों को याद कीजिए। ज़िंदगी में होने वाली घटनाओं के लिए ख़ुद को दोषी ठहराना बेवकूफ़ी है। अगर आप सोचते हैं कि आप कहीं शत प्रतिशत जिम्मेदार हैं, तो भी आपको क्या करना चाहिए था यह सोचकर ख़ुद को दण्डित करना बुद्धिमानी नहीं है। यह ज़रूर है कि आप कुछ अलग कर सकते थे। लेकिन आपने ऐसा नहीं किया, और आप के पास कोई टाइम मशीन तो है नहीं, इसलिए कोई बात नहीं। ख़ुद को दण्डित करना छोड़ कर आगे बढ़ें, क्योंकि ज़िंदगी बहुत छोटी है!

वास्तविकता यह है कि ज़िंदगी में ज़्यादातर चीज़ें केवल हमारी ही ग़लती की वजह से नहीं होतीं। मैं यह नहीं कह रहा कि हमें अपनी ज़िम्मेदारी नहीं लेनी चाहिए। लेकिन जब आप अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास करते हैं और फिर भी बात नहीं बनती, तो परिणाम को स्वीकार कीजिए। मैं बार्सिलोना गया, वहाँ कई चीज़ें करने की योजना बनाईं, जाना कि मेरे सारे निर्णय सही नहीं थे, बीमार पड़ा, और अपनी ट्रिप छोटी कर दी। मैं किसी भी हालत में अपने लक्ष्य को अंजाम देने के लिए वहाँ नहीं रुका। कुछ चीज़ें इस लायक नहीं होती हैं। मुझे मालूम था कि ख़ुद पर दबाव डालने से मेरी सेहत पर ही प्रतिकूल असर पड़ता। तो फिर ऐसा क्यों किया जाए?

आपकी शारीरिक और मानसिक सेहत हमेशा ज़्यादा महत्त्वपूर्ण है। इसलिए आप जो भी करें इन दोनों के हित को ध्यान में रख कर करें।



पत्र 36 :
बेहतर बनने पर फ़ोकस करें

'आपने चाहे कितना भी अच्छा जीवन व्यतीत किया हो, इससे कोई फ़र्क नहीं पड़ता। अंतिम समय में आपके इर्द-गिर्द फिर भी कुछ ऐसे लोग होंगे ही जिन्हें आपकी मृत्यु पर हर्ष होगा।' मार्कस ऑरेलियस ने जब यह शब्द लिखे थे, वे रोम के सम्राट थे। सत्ता में बैठे व्यक्ति के लिए अपने शत्रुओं का द्वेष महसूस करना स्वाभाविक है, जो कि ख़ुद सत्ता चाहते हैं।

ज़रूरी नहीं है कि आप सम्राट हों तभी आपके जीवन में ऐसे लोग होंगे, जो आपके शुभ चिन्तक नहीं हैं। मेरे परिवार में भी ऐसे लोग हैं जो मुझे फ़ेल होता देखना चाहते हैं। यह ज़िंदगी का हिस्सा है। मैं आज तक किसी ऐसे सफल व्यक्ति से नहीं मिला हूँ जिसे अपने करीबी लोगों से ईर्ष्या या द्वेष न मिला हो।

पिछले दिनों मैं एक पुराने दोस्त से बात कर रहा था, जिसे मैं पंद्रह साल की उम्र से जानता हूँ। हम एक ही बास्केट बॉल टीम में खेलते थे। उसने बताया कि उस समय के कई जिगरी दोस्तों से उसका संपर्क ख़त्म हो गया है। हाल के कुछ सालों में उन्होंने मेरे दोस्त से किनारा करना शुरू कर दिया। आप जानते ही हैं कि यह कैसे होता है। पहले, आपको सामाजिक समारोहों में बुलाया नहीं जाता, फिर जन्मदिनों के लिए आपको निमंत्रण नहीं मिलते और अंत में, सम्पर्क बिल्कुल ख़त्म हो जाता है।

हालाँकि यह सालों पुरानी बात है, मेरा दोस्त पुराने लोगों के न मिलने से अभी भी आहत है। 'मुझे समझ नहीं आता। हम इतने अच्छे दोस्त थे। उन्होंने कभी बताया भी नहीं कि उन्होंने मुझे बुलाना क्यों छोड़ा। ऐसा क्यों हुआ?'

वैसे, कभी-कभी लोगों के पास कोई कारण नहीं होता। मेरा दोस्त जब अपनी पढ़ाई को गंभीरता से लेने लगा, उस समय से ही उनकी दोस्ती में कमी आने लगी। कई साल पहले उसने अपना करियर बदला, डिग्री हासिल की, और अब साइकियाट्रिक केयर में हेल्थ केयर प्रोफ़ेशनल की तरह काम करता है। वे लोग कभी नहीं बदले। उनकी ज़िंदगी आज भी वैसी ही है। और लगता है, उन्हें किसी भी वजह से ख़ुशी नहीं मिलती।

जब आपकी जीवनशैली दूसरों से भिन्न होती है, वे आपको विचित्र समझते हैं। जब मैं ग्रेजुएट स्कूल गया मुझे भी यही अनुभव हुआ। मेरे साथ शराब पीने वाले पुराने दोस्तों के साथ मेरी बातचीत ऐसे ही बंद हो गई। मेरे केस में, यह म्यूच्यूअल था। मैं अपना जीवन सुधारने का प्रयास कर रहा था। और उन्हें बेहतरी से कोई मतलब नहीं था। मुझे मालूम था कि वे मेरा भला नहीं चाहते थे। अपनी पढ़ाई जारी रखने के लिए प्रेरित करने के बजाए, वे

मुझे घूमने-फिरने जाने के लिए मनाने की कोशिश करते थे। मुझे उसमें कोई दिलचस्पी नहीं थी।

जो लोग आपको जज करते हैं और आपके फेल होने पर खुशियाँ मनाते हैं, उन्हें अनदेखा कीजिए। लेकिन, दूसरे चाहे कितने भी अप्रिय या ईर्ष्यालु क्यों न हों, मार्कस ऑरेलियस ने उनके जैसा न बनने के लिए हमें आगाह किया है : 'और फिर भी, उनसे गुस्सा मत रखिए। जो आप हैं वही बने रहिए : दूसरों का ध्यान रखने वाला, सहृदय और दयालु।'

अपने दोस्त का मनोबल बढ़ाने के लिए मैंने यह शब्द उसके साथ साझा किए। मैंने कहा कि मैं उसके समर्पण व अभिप्राय की सराहना करता हूँ। हमें ऐसे लोगों की ज़रूरत है जो खुद को गंभीरता से लेते हैं और दूसरों की मदद करने के लिए भी उतने ही गंभीर हैं।

सर्वश्रेष्ठ तो यही होगा कि हम इस धरती पर अन्य नेगेटिव लोगों की तरह न बनें। आपको ऐसे लोग हमेशा ही मिलेंगे जो कि आपकी उन्नति नहीं चाहेंगे। वे चाहेंगे कि आप भी उनकी तरह बन जाएँ, ताकि उन्हें साथ मिले। इस तरह की नकारात्मकता से अपनी आत्मा को प्रभावित न होने दें। आप जो हैं, वही बने रहें।

पत्र 37 :
क्षोभकारक चीज़ों के लाभ पर फ़ोकस करें

स्टॉइक दार्शनिक मुसोनिअस रूफ़ुस का मानना था कि 'तकलीफ़ें सहने पर हिम्मत और उपभोग करने से बचने पर आत्म-संयम के लिए ख़ुद को ट्रेन करने से आत्मा सुदृढ़ होती है।'

मैं सोचता हूँ कि आज की इस दुनिया के बारे में उनके क्या विचार होते, यह दुनिया जो केवल सुख-सुविधा के बारे में ही सोचती है। हम आराम पाने के लिए कुछ भी करने को तैयार रहते हैं। मैं भी इसका दोषी हूँ। सर्दियों की ठंडी रातों से बचने के लिए पिछले साल मैंने एक हीटेड मैट्रेस पैड ख़रीदा था। मेरे लिए, यह आराम-परस्ती का सबसे बड़ा नमूना है।

जब मैं मुसोनिअस के लेख पढ़ता हूँ, मुझे यह एहसास होता है कि कठिनाईयाँ सहना भी अच्छा होता है। मुझे ठंड से बहुत परेशानी होती है, लेकिन परेशानी वाले समय को बर्दाश्त करने से आप मज़बूत ही होते हैं। मैं यहाँ शारीरिक मज़बूती की बात नहीं कर रहा, क्योंकि चाहे मैं ख़ुद को ठंड से कितना भी एक्सपोज़ कर लूँ, फिर भी मुझे ठंड से परेशानी होती है, मुझे उसकी आदत नहीं पड़ती। हो सकता है कि समय के साथ ठंड के लिए मेरी सहनशक्ति थोड़ी और बढ़ जाए, पर मुझ में नॉर्डिक लोगों के जीन्स नहीं हैं।

लेकिन, तकलीफ़ सहने से मेरा मन और मज़बूत होता है। ज़िंदगी में ऐश की बहुत-सी ऐसी चीज़ें हैं, जिन्हें मैं जानबूझ कर अवॉयड करता हूँ। पिछले कुछ सालों से मेरे पास बड़ा घर ख़रीद सकने की सामर्थ्य है, लेकिन तब भी मैं उसी घर में रहता हूँ जिसे मैंने 2017 में ख़रीदा था, और जिसे ज़्यादातर मापदंडों में छोटा ही माना जाएगा। इसके अलावा हर हफ़्ते मैं एग्ज़ौटिक फल व खाने की चीज़ें नहीं ख़रीदता हूँ। ज़्यादातर मैं साधारण खाना ही खाता हूँ। इसलिए नहीं कि मैं अफ़ोर्ड नहीं कर सकता, बल्कि इसलिए कि मैं साधारण खान खाकर भी अच्छी तरह रह सकता हूँ। यह जीवन-भर के लिए ट्रेनिंग है। बल्कि, यह जीना और ट्रेन करना दोनों एक साथ ही है।

मैं बहुत आरामदेह होने से बचना चाहता हूँ। जबकि मैं ठंडे शॉवर लेने से होने वाले फ़ायदों में भरोसा नहीं करता हूँ, लेकिन कभी-कभी मैं शुरू से आख़िर तक ठंडे पानी से ही नहाता हूँ। इस तरह की ट्रेनिंग से आपको वास्तविक आराम मिलता है। जब आपको सामान्य परिस्थितियों की आदत होती है, आप जीवन के दौर में भी शांत ही रहते हैं। आपको सब कुछ खोने का भय नहीं सताएगा, क्योंकि आप पहले से ही सादगी से जी रहे हैं। मुसोनिअस ने इस पैराडॉक्स को बहुत सरल ढंग से समझाया है :

‘आत्मा की समुचित ट्रेनिंग के लिए उन बातों के प्रूफ़ तैयार रखना सबसे पहा कदम है जो कि हमें बताते हैं कि जो चीज़ें अच्छी दिखती हैं वह अच्छी नहीं होतीं, और जो चीज़ें ख़राब दिखती हैं, वे वैसी नहीं होतीं। और हमें जो चीज़ें वाकई उम्दा हैं और जो चीज़ें नहीं हैं इन दोनों में अंतर करने की आदत भी डालनी होगी।’

हमें यही भरोसा दिलाया जाता है कि कष्ट ख़राब है और आनंद अच्छा है। स्टॉइक दार्शनिकों ने इस विचार को हमेशा चैलेंज किया है। उन्होंने इसे उलट दिया। कष्ट अच्छा है। आनंदातिरेक हानिकारक है। यह ज़रूर है, कि जीवन केवल परेशानी भरा और वंचित ही नहीं होना चाहिए।

स्टॉइसिज़्म की ख़ूबसूरती ही इसी में है कि जब आप के पास आनंद, आराम, और सुख होता है तभी अच्छा लगता है। मुझे भी आनंद पसंद है, और ईमानदारी से बोलूँ, तो मुझे अपना हीटिंग पैड भी अच्छा लगता है। बस मैं उसे हर समय प्रयोग में नहीं लाता। लेकिन जब प्रयोग करता हूँ, वाह, बहुत ही अच्छा लगता है!

साँसारिक सफलता की खोज पर फ़ोकस करें

'प्रसन्नता सद्‌गुणों का ही हिस्सा है, क्योंकि सद्‌गुण वह मानसिक अवस्था हैं, जो कि सम्पूर्ण जीवन में समन्वय स्थापित करते हैं।'

— सिटियम का ज़ेनो



पत्र 38 :
इच्छित चीज़ों को पाने की कीमत चुकाने पर फ़ोकस करें

जीवनकाल में, सभी कई खेलों का सामना करते हैं। जैसे नमूने के लिए, धरती पर सबसे बड़े खेल में एक करियर के लिए होता है। अगर आप इस खेल का हिस्सा बनना चाहते हैं, तो आपको इसके नियमों का भी पालन करना होगा। आपको डिग्री हासिल कर, नौकरियों के लिए आवेदन करना होगा। साथ ही अपनी असल पर्सनालिटी को दिखावटी मुखौटे के पीछे छुपा कर अपने बॉस को ख़ुश करना होगा, उनकी जन्मदिन पार्टियों में जाना होगा, वगैरह-वगैरह। अगर आप यह गेम अच्छी तरह से खेल जाते हैं, तो पुरस्कार में आपको स्टेटस और पैसा हासिल होता है। लेकिन यहाँ ज़्यादातर लोग एक बात भूल जाते हैं।

आपको इस गेम को करने की कीमत भी चुकानी पड़ती है।

जब आपके करियर की बात आती है, हो सकता है आपको अपने सिद्धांतों, मूल्यों को दरकिनार करना पड़े। जो समय आप अपने परिवार, मित्रों व शौक पर बिताना चाहें वह आपको अपने करियर में लगाना पड़े। इसकी कीमत बहुत ऊँची होती है। और अगर आपने सफलता पाने के लिए क्या गँवाया इस बात पर ध्यान नहीं दिया, तो आपको अंदरूनी टकराव का सामना भी करना पड़ सकता है। स्टॉइक दार्शनिक एपिक्टेटस ने पर्सनल रिलेशनशिप्स पर होने वाले असर का एक उदाहरण दिया है।

उन्होंने कहा : 'अगर आपको किसी पार्टी में बुलाया नहीं गया है, तो शायद इसलिए कि आपने उसकी कीमत नहीं अदा की। जैसे आपने मेज़बान की तारीफ़ नहीं की या उन्हें ख़ुश करने वाले काम नहीं किए। तो अगर आप निमंत्रण चाहते हैं, तो बिल अदा कीजिए और कीमत के बारे में शिकायत मत कीजिए। अगर आप बिना कीमत चुकाए ही फायदा लेना चाहते हैं तो न सिर्फ़ आप लालच कर रहे हैं, आप बेवकूफ़ी भी कर रहे हैं। अगर आप को पार्टी में नहीं बुलाया गया तो क्या हुआ? जो आप नहीं करना चाहते थे, जैसे मेज़बान की चापलूसी करना, वह आपने नहीं किया। यहाँ आपका फायदा है कि आपने अपनी ईमानदारी से समझौता नहीं किया।'

ख़ुशी पाने का एक ही तरीका है कि आपने उसके लिए जो कीमत अदा की उसके बारे में शिकायत न करें।

एपिक्टेटस का उदाहरण ही ले लीजिए। अगर आप किसी की नज़रों में अच्छा बने रहने के लिए बेमन से कोई भी काम करते हैं, इसका नतीजा अंदरूनी टकराव ही होता है। हो सकता है कि आप किसी सहकर्मी के साथ इसलिए अच्छा बरताव करते हैं, क्योंकि आपको अकेले रहना बर्दाश्त नहीं है। इसलिए आप उनकी हर बात को मान लेते हैं : आप उनके नाजायज़ काम भी कर देते हैं, उन्हें घर बदलने में मदद करते हैं, उनके बेकार के मज़ाक पर भी हँसते हैं। आपको वे अलग न छोड़ दें इसलिए आप यह सब करते हैं। लेकिन क्या बेवकूफ़ी भरी हरकतों में शामिल न किया जाना इतना बुरा है?

सालों पहले बैंक में मेरी पहली नौकरी में, मैं सोचता था कि हरेक सहकर्मी को ख़ुश रखना मेरे लिए ज़रूरी है। इसलिए मैं लंच ब्रेक और काम ख़त्म होने के बाद की सभी सोशल एक्टिविटीज़ में भाग लेता था। इसमें मज़ा भी आता था। लेकिन मुझे गॉसिप बिल्कुल नहीं पसंद था। और मैंने पाया, कि धीरे-धीरे मैं भी उसके चंगुल में फँसता जा रहा था; मेरी भी गॉसिप करने की आदत होती जा रही थी। मुझे समझ नहीं आता था कि कैसे एक क्षण हम सभी अच्छे दोस्तों की तरह बात कर रहे होते थे और जैसे ही कोई व्यक्ति वहाँ से हटता था, सब उनकी बुराई या उनकी सेक्स लाइफ की बात करने लगते थे। साथ ही, मुझे यह भी समझ नहीं आ रहा था कि इतनी जल्दी मैं कैसे इन आदतों का शिकार होता जा रहा था।

लेकिन अब मुझे इसकी बेहतर समझ है। गॉसिप करना और आनंद चाहना मानव स्वभाव है। लेकिन मुझे यह सब कभी अच्छा नहीं लगा। इसलिए जब उस ग्रुप से मैं धीरे-धीरे अलग होना शुरू हुआ, और उनके मज़ाक पर हँसना बंद किया, मुझे उनकी सोशल गतिविधियों और बर्थडे पार्टियों के लिए निमंत्रण मिलने भी बंद हो गए। उस समय, मेरी ज़िंदगी के लिए, यह सबसे अच्छा रहा।

बेकार की बातों और फालतू गॉसिप में वक्त बिताने के बजाए, मैंने अपनी शिक्षा, स्पोर्ट्स और सच्चे दोस्तों पर ध्यान देना शुरू किया। मैंने दूसरे ढंग से ज़िंदगी का खेल खेलने का फैसला किया। जो कि मेरे भीतरी स्कोरकार्ड पर आधारित था।

स्टॉइक दार्शनिक यह बख़ूबी करते थे। वे अपने मूल्यों के प्रति निष्ठा रखने पर ज़ोर देते थे। आप जिसे महत्त्वपूर्ण मानते हैं, उस पर चलते रहकर ही यदि आप ज़िंदगी के यह खेल खेल सकते हैं, तो ज़रूर कीजिए। जैसे, स्टॉइक दार्शनिक, अपने मूल्यों से समझौता किए बिना, धन-दौलत और पैसे की होड़ में लगे रह सकते हैं। लेकिन जिस क्षण आपको पैसे के बदले अपने मूल्यों को छोड़ना पड़े, तो आप हमेशा इसी निष्कर्ष पर पहुँचेंगे : यह इस लायक नहीं है। आपके मूल्य अमूल्य हैं।



पत्र 39 :
जीवन के सबसे बड़े उपहार पर फ़ोकस करें

आनंद की इच्छा करने का अर्थ है कष्ट स्वीकार करना। क्योंकि, एक ऐसा समय आता है, जब आप आनंददायी चीज़ों के आदी हो जाते हैं। लेकिन जब आपकी कोई इच्छा नहीं रहती है, आप भावनात्मक रूप से स्वतंत्र हो जाते हैं। सेनेका ने इसकी सर्वोच्च व्याख्या की है : 'अगर मैं आनंद प्राप्ति चाहता हूँ, तो मुझे कष्ट से भी समझौता करना पड़ेगा, मुझे संघर्ष और तंगी के आगे भी झुकना पड़ेगा। महत्वाकांक्षा और क्रोध दोनों ही मुझ पर समान अधिकार चाहते हैं ; इतनी सारी भावनाओं के भँवर में मैं घिर जाऊँगा, अंतर्द्वंद्व में ग्रस्त हो जाऊँगा। परिश्रम का पुरस्कार स्वतंत्रता है। आप पूछते हैं लिबर्टी क्या है? किसी चीज़, किसी ज़रूरत, किसी परिस्थिति का ग़ुलाम न होना, किस्मत के अधीन न होना? जिस दिन मुझे यह एहसास हो जाएगा कि मैं किस्मत से ज़्यादा ताकतवर हूँ, उसकी ताकत ख़त्म हो जाएगी।'

ज़िंदगी में आज़ादी से बड़ा कोई इनाम नहीं है। मैं यहाँ केवल एक आज़ाद देश में रहने की ही बात नहीं कर रहा, आज़ादी में रहने वाले हरेक व्यक्ति को रोज़ इसकी कदर करनी चाहिए। स्टॉइक दार्शनिक जब भावनात्मक आज़ादी की बात कर रहे थे, उनका तात्पर्य मानसिक संरचनाओं का दास न बनने से था।

हाल के समय में, ग़लत रूप से कैद किए गए बॉक्सर रुबिन 'हरिकेन' कार्टर ने इस मानसिकता को जीवंत कर दिखाया। जब हरिकेन कार्टर को एक अपराध, जिसके वे दोषी ही नहीं थे, के लिए आजीवन कारावास दिया गया, उन्होंने अपनी मानसिक स्वायत्तता बनाए रखी। उन्होंने कभी भी ख़ुद को एक कैद में बंद व्यक्ति की तरह नहीं देखा। इस मानसिकता ने उन्हें अपना पॉज़िटिव दृष्टिकोण बनाए रखने और ख़ुद को निर्दोष साबित करने में मदद की।

लेकिन त्रासदी यह रही कि कार्टर ने करीब बीस साल जेल में बिताए। कार्टर, शारीरिक रूप से बेशक जेल में रहे हों, लेकिन क्रोध, नकारात्मकता और बदले की भावना से उनका मन परे रहा। बॉब डिलन ने, कार्टर की जीवन कथा से प्रभावित होकर, एक आठ-मिनट का गाना भी लिखा (उस गाने का नाम भी हरिकेन है और बहुत ही उम्दा है)। कार्टर के जीवन पर आधारित एक मूवी में डेनज़ेल वॉशिंगटन ने कार्टर की भूमिका भी निभाई; यह फिल्म भी बेहतरीन है।

जैसा कि सेनेका ने दो हज़ार साल पहले कहा, आज़ाद रहने का मतलब किस्मत को ताकत देने से नहीं है। जन्म से शुरू होकर हमारे जीवन में कई घटनाएँ घटित होती हैं। किस परिवार में हमारा जन्म होगा इस पर हमारा कोई कंट्रोल नहीं है। स्टॉइक दार्शनिकों के अनुसार, यह परिस्थितियाँ सब तकदीर पर निर्भर हैं। उनका मानना था कि ज़िंदगी में हमारा मकसद तकदीर के दबाव में न आना है।

ज़िंदगी का सबसे बड़ा इनाम आज़ादी है, जिसे पाने के लिए हमें यह समझना होगा कि हमारे पास ज़िंदगी कैसे जीएँ, इसका फैसला करने की ताकत है। हम जीवन की घटनाओं को बेशक बदल न पाएँ, लेकिन उन्हें देखने के अपने नज़रिए में हम बदलाव ज़रूर कर सकते हैं।

यह मानसिकता मुझे लेखक और पॉडकास्टर जोको विलिंक की याद दिलाती है, जिनकी एक फ़िलॉसफ़ी है जिसे वे ‘गुड’ कहते हैं। जब भी उनके साथ कुछ घटित होता है, वह उसके पॉज़िटिव पहलू को देखते हैं। वे घटनाओं को पलट कर देखते हैं कि वे उनसे लाभ कैसे ले सकते हैं। जैसे कि, वे कहते हैं, ‘आहत? बीमार? घायल? समय की कमी? थके हुए? साधनों की कमी? भूखे? प्यासे? शत-प्रतिशत अच्छा नहीं महसूस कर रहे? कोई बात नहीं। जो कर सकते हो वह करो।’

जिस चीज़ पर भी आपका नियंत्रण है, उस पर ध्यान दें और मुक्त रहें। सही मायने में आज़ादी इस मानसिकता से ही पाई जा सकती है। फिर चाहे जीवन में कुछ भी हो, आप ठीक रहेंगे। जब आप जीवन में इस मानसिकता से जीएँगे, आपके मन को कुछ भी बंधक नहीं बनाकर रख पाएगा। आपके पास स्वतंत्रता होगी। जब आपके पास कुछ नहीं होता है, तब जीवन में सब कुछ ही बोनस होता है।

पत्र 40 :
सफलता पाने की प्रबल इच्छा पर फ़ोकस करें

इस साल आप क्या हासिल करना चाहते हैं? ज़्यादा वेतन? नया घर? ज़्यादा दोस्त? बिज़नेस स्थापित करना चाहते हैं? जब आप अपने लक्ष्य की तरफ़ बढ़ें, ख़ुद को यात्रा पर ध्यान देने के लिए याद दिलाते रहें — न कि परिणाम पर।

जो कुछ भी आप जीवन में पाना चाहते हैं सबकी कीमत है। और यह बात हम प्राय: भूल जाते हैं। और 'लेकिन अगर मैं' की सोच में ही हम उलझ कर रह जाते हैं। हम ऐसी बातें करते हैं, 'मुझे मालूम है कि जो मुझे चाहिए उसमें बहुत प्रयास लगता है। लेकिन अगर मुझे वह मिल जाए, तो मैं प्रसन्न हो जाऊँगा।' इस साल में आप जो भी पाना चाहते हैं, अगर आप उसमें बहुत ज़्यादा उलझ गए, तो आपको बड़ी कीमत चुकानी पड़ सकती है।

आपने किसी सफलता को पाने के लिए अपनी भीतरी शांति का कितनी बार त्याग किया है? हम परिणामों पर ज़्यादा ध्यान देते हैं, जैसे, बड़ी सैलरी, ऊँची डिग्री, बेहतर ओहदा, और इन सबको पाने के लिए जो मूल्य हमें चुकाना पड़ता है उस पर शायद ही ध्यान देते हैं।

जब मैं ग्रेजुएट स्कूल से निकला, मैं सालाना एक लाख कमाना चाहता था। यह विचार कहाँ से आया? मुझे सचमुच नहीं पता।

हमारी सोसाइटी में पूर्ण अंकों के प्रति बहुत सनक है, ख़ासकर लाखों, करोड़ों के अंकों की।

ख़ैर, मुझे अपने करियर से संतुष्ट होने के लिए इतना तो कमाना ही था। मैं जब सफलता का पीछा कर रहा था, मुझे हमेशा लगता था कि मैं बर्न-आउट के कगार पर हूँ। और अन्दर-ही-अन्दर मुझे पता था कि यह केवल एक शुरुआत थी।

जब आप एक लाख कमा लेंगे तब क्या होगा? 'मुझे थोड़ा और कमाने की कोशिश करनी चाहिए!' यह वही पुराना गीत है : और ज़्यादा, और, और। काश, कि मेरे पास और ज़्यादा होता!

मैं नहीं समझता कि हम सभी लोभी ही पैदा होते हैं। यह वह भ्रम है जिसमें हम फँस जाते हैं। यह सिर्फ़ एक प्रलोभन है। आपके पास जो नहीं है आप उसका पीछा करते हैं। और

मैंने भी यही किया। लेकिन, एक मुकाम पर पहुँच कर मैंने उस कामयाबी की कीमत के बारे में भी सोचने के लिए तय किया। और देखा जाए तो, कामयाबी, पैसा, शोहरत, सब बहुत अच्छा है। लेकिन ख़ुशी, अमन और चैन की कीमत से बड़ा कुछ नहीं है।

और, हो सकता है आप सोचें, 'पर अगर मैं धनवान हो जाऊँगा, तो जीवन और आसान हो जाएगा!' यह 'लेकिन अगर मैं' का आदर्श उदाहरण है। आप ऐसा क्यों सोचते हैं? असल में यह सच नहीं है। कितनी बार ऐसा हुआ है कि आप किसी चीज़ का पीछा करते हैं, लेकिन वह हासिल होने के बाद भी आपको लगता है कि कुछ भी तो नहीं बदला? इसकी शुरुआत हमारे कॉलेज जाने से होती है। 'जब मैं ग्रेजुएट हो जाऊँगा, नौकरी खोजना आसान हो जाएगा।' कदापि नहीं।

कामयाबी और पैसे के साथ भी यही मसला है। हमारा एक फैमिली फ्रेंड बहुत पैसे वाला है, मतलब वह खरबपति है। एक बार उसने कहा, 'अमीर होना कोई बहुत बढ़िया बात नहीं है।' सभी सोचते हैं कि अमीर आदमी ऐसे ही बोलते हैं। यह सही है। लेकिन जब मैंने उससे पूछा कि वह ऐसा क्यों सोचते हैं, तो उसने बताया कि किसी भी समय उसे एक साथ कई कोर्ट केसों, कंपनी में ग़ैर-कानूनी काम करने वाले कर्मचारियों, परिवार के लोगों जिन्हें उससे कुछ चाहिए, आदि से जूझना पड़ता है। वह हमेशा तनावपूर्ण स्थितियों से ही निपटता रहता है। क्या आप यही चाहते हैं? हम लोग अक्सर सिर्फ़ पैसा चाहते हैं, न कि उससे जुड़ी सिरदर्दी।

जैसा कि बिग्गी ने रैप किया है, 'मो मनी, मो प्रॉब्लम्स'। अगर आपके पास बहुत पैसा या कामयाबी है तब भी आपके हालात दूसरों से बहुत अच्छे नहीं हैं। मानसिक तौर पर तो आप अन्य लोगों से बदतर हाल में ही हैं, क्योंकि कामयाबी के साथ मुश्किलें आती हैं और लालच पैदा होता है।

स्टॉइक दार्शनिकों का यह एक प्रमुख मुद्दा था। उनका मानना था कि सभी बड़ी चीज़ों की एक कीमत होती है। सेनेका ख़ुद रोम के एक जाने-माने व्यक्ति थे। अपने जीवन के अधिकाँश भाग में उनके पास पैसा, प्रतिष्ठा, और हैसियत थी और इसलिए हम कह सकते हैं, कि वे एक्सपीरियंस से बोल रहे थे। लेकिन उनके पास बुद्धिमत्ता भी थी। उन्हें मालूम था कि कुछ भी आसानी से नहीं मिलता है।

सेनेका ने कहा है, 'सफलता लालची होती है और उसे दूसरों की ईर्ष्या का भी सामना करना पड़ता है; जब तक आपके लिए काफ़ी नहीं होगा, आप दूसरों के लिए भी काफ़ी नहीं होंगे।' अगर आपके पास अतिरिक्त समस्याएँ नहीं भी हैं, तब भी आपके पास लालच तो होगा ही।

तो अगली बार जब आप परफेक्ट दिखने वाली उस इन्स्टाग्राम सेलेब्रिटी को निहार रहे हों, अपने जीवन की ब्लेसिंग्स को भी गिनना न भूलें। जानें कि अमीर और प्रसिद्ध लोगों के जीवन भी कोई ख़ास बेहतर नहीं होते हैं। अहम यह है कि आप अपने मूल्यों के अनुसार जी पा रहे हैं। और इससे भी ज़्यादा महत्त्वपूर्ण, कि जब तक आप इस धरती पर हैं, अंतरिक्ष के मध्य में, जहाँ और कुछ भी नहीं है, आप जीवन का आनंद लें। अगर इस पर गौर करें तो यह बात बहुत विस्मयकारी लगती है।

हम सफल होने की चाह में इतने व्यस्त हो जाते हैं कि हम रोज़मर्रा की ज़िंदगी की करामातों को नहीं देख पाते हैं। चाहे जो भी परिस्थितियाँ या परिणाम हों, जीवन की इस यात्रा का मज़ा लें।

पत्र 41 :
अपने लक्ष्यों तक पहुँचने पर फ़ोकस करें

मैं अपने लिए इस तरह लक्ष्य निर्धारित करता था। पहले मैं तय करता था कि मैं किस तरह का परिणाम चाहता हूँ और उसके बाद उस परिणाम को पाने के लिए लक्ष्य निर्धारित करता था। जब मेरे करियर की बात उठी, मैं हमेशा पहले यह तय करता था कि मैं कितना पैसा कमाना चाहता हूँ। इस तरह मेरे गोल्स कुछ इस तरह होते थे : 'मैं एक साल में एक लाख डॉलर कमाना चाहता हूँ।' और जब मेरी सेहत की बात आती, मेरा लक्ष्य होता था : 'मैं पाँच पौंड मसल बनाना चाहता हूँ।' यह लक्ष्य कभी कामयाब नहीं होते। क्या आपके साथ भी कुछ ऐसा ही होता है?

क्या आप भी कभी अपने लक्ष्यों से हताश हुए हैं**?** आप गोल तय करते हैं**,** लेकिन आपकी अपेक्षा अनुसार चीज़ें नहीं काम करतीं**,** और फिर आप हार मान लेते हैं। इससे क्या मदद हुई**?**

इसमें कोई आश्चर्य नहीं कि कई लोग गोल्स से बहुत विमुख हो जाते हैं। एक बार मेरे एक दोस्त ने कहा, 'गोल सेट करने की बात से ही मुझे टोनी रॉबिन्स के अनुयायी याद आ जाते हैं जो कि आग पर चलते हैं। यह मेरे बस की बात नहीं है।' मैं समझता हूँ कि टोनी ग्रेट हैं। लेकिन जीवन के प्रति उत्साह पैदा करने के लिए असल में आपको फिस्ट बम्प और छाती ठोंकने की ज़रूरत नहीं पड़ती। इस तरह का भाईचारा व्यवहार मुझे चापलूसी करने जैसा लगता है। समस्या यह है कि अक्सर हम ख़राब गोल तय कर लेते हैं। और जब हम वैसा करते हैं, असल में हम पहले से ही पराजय की तैयारी कर लेते हैं। फिर इसमें कोई आश्चर्य नहीं कि हम अपने लक्ष्य पाने में असफल हो जाते हैं।

मैंने पाया है कि स्टॉइसिज़्म से आप अपने लक्ष्य ज़्यादा प्रभावकारी तरीके से पा सकते हैं। यह कैसे किया जा सकता है? आप वही लक्ष्य तय करें जो आपके कंट्रोल में हैं। और परिणाम को देखने की बजाय आप अपने कार्यों पर ध्यान दें। यहाँ मैं एक उदाहरण देना चाहता हूँ। अभी भी मेरा लक्ष्य अपने करियर में और ज़्यादा पैसा कमाना है। मेरे लिए यह एक संकेत है कि आप जो कुछ भी कर रहे हैं, वह ठीक कर रहे हैं। जो भी आप कर रहे हैं, वह दूसरों के लिए जितना उपयोगी होगा, उतना ज़्यादा ही आपको उसका फल मिलेगा। चूँकि मैं स्टॉइक सिद्धांतों को मानता हूँ, इसका यह मतलब नहीं कि मैं धन-संपत्ति की निंदा करता हूँ।

इसके बजाय, मैं उस काम पर ध्यान देता हूँ जिससे मुझे एक तय आमदनी मिलेगी। अगर मैं औसत दर्जे का काम करूँगा, अपनी शाम टीवी देखने में बिताऊँगा, सप्ताहांत को केवल मौज़-मस्ती के लिए रखूँगा, तो मुझे बख़ूबी पता है कि मेरी आय नहीं बढ़ेगी। लेकिन अगर मैं किताबों, लेखों, कोर्स, कोचिंग आदि के रूप में कुछ काम करता हूँ, तो मेरी आमदनी शर्तिया ही बढ़ेगी। अगर मैं अपना पैसा ज़मीन-जायदाद और स्टॉक में लगाऊँगा, तब भी यही परिणाम मिलेगा। मैं अपने कार्यों पर फ़ोकस करता हूँ। और मैं यह सब काम रोज़ करता हूँ। रोज़? जी, मैं रोज़ कुछ नया बनाता हूँ। और मैं रोज़ ही निवेश करने के बारे में सोचता हूँ। यही एकमात्र तरीका है। मुफ़्त में कुछ नहीं मिलता है।

हेल्थ गोल्स के बारे में क्या किया जाए? मैंने कितने पौंड मसल बनाईं इस पर फ़ोकस करने के बजाए, मैं हफ़्ते में कम-से-कम तीन बार स्ट्रेंथ ट्रेनिंग वर्कआउट करने की कोशिश करता हूँ। और यह वर्कआउट पूरे दमखम वाले होते हैं। आधे-अधूरे प्रयास से आज तक कोई भी मज़बूत नहीं बना है।

लेकिन मैं हमेशा ऐसी सोच नहीं रखता था। बल्कि, कुछ सालों पहले तक मैं ‘गुड-एनफ़’ व्यक्ति ही था। मैं गोल्स तय तो करता था लेकिन हमेशा उन्हें पूरा करने की कोशिश नहीं करता था। लेकिन, किसी एक मोड़ पर मुझे एहसास हुआ कि मैं ऐसा जीवन नहीं जीना चाहता। केवल इतनी-सी बात है। कोई बहुत बड़ा वाकया नहीं हुआ या ऐसा ही कुछ नाटकीय। आप अपने बारे में बताएँ। जब आप रात को सोने जाते हैं तो क्या आप अपने बीते दिन से संतुष्ट होते हैं? अगर आपका उत्तर नहीं है, तो आप इसके लिए क्या करेंगे? अपना व्यवहार बदलने के लिए आप गोल्स बना सकते हैं। सब कुछ आप ही के हाथ में है। आप परिणामों पर निर्भर नहीं हैं। जो बातें आपके नियंत्रण में हैं और जो काम आपको रोज़ करने हैं, केवल उन्हीं पर ध्यान दें। मज़े की बात यह है कि आप जितना कम परिणामों का भूत पालेंगे, उतना ही आप ठीक करेंगे। यह आगे दिए गए चित्र की तरह ही है। लक्ष्य तय करें और उस पर ध्यान दिए बिना, उसे पाने के लिए काम करना शुरू करें।

हैरान मत हों अगर, एक दिन, आप अपने लक्ष्य को भी पार कर जाएँ। मेरे दोस्त, बस, अपनी नैया खेते रहें।



पत्र 42 : लोगों की सफलता पर ख़ुश होएँ

स्टॉइक दार्शनिक सेनेका के अपने दोस्त ल्यूसिलियस को लिखे एक पत्र में आपको एहसास होता है कि वे ल्यूसिलियस की प्रगति पर वास्तव में बहुत गर्व महसूस कर रहे थे। याद रहे कि सेनेका ने अपने जीवन के बाद के चरण में ल्यूसिलियस को यह पत्र लिखने शुरू किए थे। तब तक वह रोम की व्यस्त ज़िंदगी से पीछे हट चुके थे — और बिज़नेस और राजनीति की उनकी उपलब्धियाँ बीती बातें थीं।

लेकिन ल्यूसिलियस अपने करियर के मध्य में थे और अपने जीवन में कुछ हासिल करना चाहते थे। उस समय प्राचीन रोम में बहुत गतिविधियाँ होती थीं और हर समय करने के लिए कुछ-न-कुछ होता ही था। और आज के समय की ही तरह, लोगों को ईर्ष्या भी होती थी। यह भावना मानवता की शुरुआत से ही नहीं है क्या? हम में से बहुत से लोग समझते हैं कि ईर्ष्या करना सहज बात है, लेकिन स्टॉइक दार्शनिकों के लिए ऐसा नहीं था।

सेनेका वास्तव में ल्यूसिलियस की प्रगति देख कर बहुत ख़ुश थे। उन्होंने लिखा : 'जब-जब, तुम्हारे कार्यों और लेखों से मैं पाता हूँ कि तुम स्वयं से भी कितना आगे बढ़ गए हो और तुमने भीड़ को कितना पहले ही पीछे छोड़ दिया है, मैं अपना बुढ़ापा भूल जाता हूँ और मुझे बहुत बल और शक्ति मिलती है।'

सेनेका ने लिखा कि अपने दोस्त की प्रगति देखकर उन्हें बहुत बल मिलता है। लोग जिस तरह दूसरों को देखते हैं, यहाँ तक कि अपने दोस्तों और परिवारजनों को भी, यह उसके बिल्कुल विपरीत है।

कितनी बार आप ईर्ष्या महसूस करते हैं? शायद आपके भाई या बहन का प्रमोशन हुआ है और आपका परिवार उसके बारे में बात कर फूला नहीं समाता। या आपके बेस्ट फ्रेंड ने यूट्यूब पर चैनल शुरू किया है जो कि रातों-रात प्रसिद्ध हो गया है। शायद आपके सहकर्मी का प्रमोशन हो गया है और अब वह आपका प्रबंधक है। बहुत-सी ऐसी बातें होती हैं जो कि हम में ईर्ष्या पैदा कर सकती हैं। और हम क्या करते हैं? हम नकारात्मक भावनाएँ महसूस करने लगते हैं, जिससे हम नाख़ुश होते हैं और कष्ट पाते हैं। हमें लगता है कि या तो हम बहुत कामयाब नहीं हैं या दूसरे लोग हम से बेहतर हैं। या हम दूसरों के प्रति क्रोध महसूस करते हैं : 'उस व्यक्ति को क्यों और मुझे क्यों नहीं?'

सभी को पता है कि ईर्ष्या से कोई लाभ नहीं मिलता है। लेकिन, मेरे अनुभव में, स्टॉइक दार्शनिकों के अलावा किसी और के पास ईर्ष्या से निपटने का कोई अच्छा तरीका नहीं है। सेनेका की अपने दोस्त के प्रति जैसी प्रतिक्रिया थी, वही अन्य लोगों की सफलता को देखने का श्रेष्ठ तरीका है। जब आप दूसरे लोगों को सफलता पाते हुए देखते हैं, तो उससे प्रेरणा लें। सेनेका की तरह ही, जो लोग सफलता पाते हैं उनसे शक्ति पाएँ।

यह सबसे शानदार नीति है, क्योंकि यह मानव स्वभाव का फायदा उठाती है। इस दुनिया में हमें किस बात की सबसे ज़्यादा परवाह होती है? यह ज़रूर है कि हमें कहने में अच्छा लगता है कि हमें इस धरती की बहुत परवाह है आदि-आदि। लेकिन असलियत यह है कि हम में से ज़्यादातर लोग अपने और अपने बच्चों की ही ज़्यादा परवाह करते हैं। जब आप कहते हैं, 'दूसरों की सफलता देखकर मुझे बल मिलता है,' तब असल में आप क्या कह रहे हैं? आप कह रहे हैं कि किसी दूसरे की सफलता से आपको लाभ मिल रहा है। स्टॉइसिज़्म की इस शिक्षा को सबसे कम महत्त्व दिया गया है और सबसे ज़्यादा अनदेखा किया गया है। स्टॉइक नगण्य घटनाओं को भी अपने लाभ के लिए प्रयोग करने में माहिर थे। जिन परिस्थितियों में अन्य लोग ईर्ष्या से भर उठते, उन परिस्थितियों में भी उन्होंने ख़ुद को सुधारने के लिए भी ढंग सीख लिए थे। कोई भी व्यक्ति, जो कि स्टॉइक नहीं था और अपने मित्र को गाइड कर रहा था, वह किसी बिंदु पर ईर्ष्यालु हो सकता था। 'इस आदमी को देखो, मैं इसकी मदद कर रहा हूँ और अब यह मुझसे भी ज़्यादा सफल हो गया है।' काम की जगहों पर इस तरह की घटनाएँ प्राय: घटित होती हैं।

कई साल पहले, जब मैंने एक बड़ी आईटी रिसर्च फर्म में काम करना शुरू किया, मेरे लिए एक मेंटर नियुक्त किए गए थे। उनका नाम सैंडर था और उन्होंने मेरी बहुत मदद भी की। उनकी सहायता से मैंने अपने काम में अच्छा प्रदर्शन किया। एक समय, मुझे सैंडर से ज़्यादा पहचान और प्रशंसा मिली। उसके बाद हमारे रिश्ते में बदलाव आ गया और मुझे मदद करने के एक साल के भीतर ही उन्होंने मेरा नुकसान करने का प्रयास भी किया। उन्हें बर्दाश्त नहीं हुआ कि मैं प्रगति कर रहा था और उनसे आगे निकलने की संभावना थी।

असलियत यह है कि वह बहुत जानकार थे, जिनसे मैंने बहुत सीखा भी। लेकिन, इसके बावजूद हमारा रिश्ता ख़त्म हो गया। उसी समय, मेरी टीम में एक और साथी थे, आंद्रे, जो कि बहुत अनुभवी, दयालु और उदार थे। मैंने उनके साथ बहुत समय गुज़ारा और बिज़नेस, ऑफिस पॉलिटिक्स, और दूसरों को प्रभावित करने के तरीके सीखे। दिलचस्प बात यह थी कि आंद्रे को सभी पसंद करते थे और कई लोग सैंडर को नापसंद भी करते थे। तो मेरे एक साथी बहुत कोम्पेटेटिव थे और हर कीमत पर सफल होना चाहते थे। और दूसरे साथी, अन्य लोगों की सफलता में ख़ुशी पाते थे और अपने ज्ञान को उदारता से बाँटते थे। इस वजह से आंद्रे ज़्यादा कामयाब थे।

दूसरे व्यक्तियों की सफलता को अपनी सफलता के समान सेलिब्रेट करने से आप और सुदृढ़ ही होते हैं।

आप उसे एक प्रेरणा-स्रोत की तरह लेकर उससे आगे बढ़ने की शक्ति पा सकते हैं। सचमुच में यह जीवन जीने का बेहतरीन तरीका है, क्योंकि इसमें सभी की जीत होती है। इसीलिए मैं हमेशा आपका भला ही चाहता हूँ। इसलिए, हमेशा की तरह, आल दी बेस्ट!

धन-संपत्ति अर्जित करने पर फ़ोकस करें

‘बुद्धिमान लोगों की कोई आवश्यकता नहीं होती और फिर भी उन्हें बहुत-सी चीज़ें चाहिए होती हैं। वहीं, दूसरी तरफ़, बेवकूफ़ व्यक्तियों को कुछ नहीं चाहिए होता, क्योंकि उन्हें किसी भी चीज़ का प्रयोग करना नहीं आता, लेकिन उन्हें सब चीज़ों की ज़रूरत रहती है।’

— सोलि के क्रिसिपस



पत्र 43 :
संपन्न बनने पर फ़ोकस करें

जब भी मैं लोगों को बताता हूँ कि मैं स्टॉइक सिद्धांतों के अनुसार जीता हूँ, तो वे अक्सर मान लेते हैं कि मैं बहुत सादे, साधारण ढंग से रहता हूँ और मुझमें आगे बढ़ने की कोई इच्छा नहीं है। मुझे नहीं मालूम कि उन्हें ऐसा क्यों प्रतीत होता है। मेरे विचार से स्टॉइसिज़्म और अपने जीवन और करियर में सुधार लाना दोनों साथ-साथ किया जा सकता है।

एपिक्टेटस, जो कि हमेशा सादगी भरा जीवन जीने की शिक्षा देते थे, ने पैसे के बारे में कहा है : 'अगर आप ईमानदार, भरोसेमंद और अपनी मर्यादा बनाए रख कर पैसा कमा सकते हैं, तो अवश्य कीजिए। लेकिन इसके लिए अगर आपको अपनी सत्यनिष्ठा से समझौता करना पड़ता है, तो पैसा कमाने की कोई ज़रूरत नहीं है।'

आपने देखा? हम दोनों चीज़ें कर सकते हैं। हमारे समाज की यही मुश्किल है कि अक्सर हम सब या कुछ नहीं में ही फँसकर रह जाते हैं। या तो आप बहुत मितव्ययी जीवन बिताते हैं और पैसा बचाते हैं या आप पैसे का ही पीछा करते रह जाते हैं और उस पैसे को अपनी इच्छाओं पर उड़ा देते हैं। और मैं इसे समझता हूँ। हम हमेशा एक्सट्रीम केसों के बारे में ही पढ़ते या सुनते हैं। नेटफ्लिक्स पर या तो हम लोभ के कारण होने वाले सर्वनाश के बारे में डॉक्यूमेंट्री देखते हैं या हमें वे डॉक्यूमेंट्री मिलती हैं, जो हमें बताती हैं कि किस तरह हमें अपनी सम्पत्ति त्याग देनी चाहिए और मिनिमलिस्टिक जीवनशैली अपनानी चाहिए।

इन सभी एक्सट्रीम केसों से लगता है जैसे कि बीच का रास्ता संभव नहीं है। मेरे लिए, यहीं स्टॉइसिज़्म की उपयोगिता सामने आती है। यह सब आज़ादी से जीने और मन की शांति के बारे में है। जैसा कि एपिक्टेटस ने कहा, अगर आप पैसा कमाना चाहते हैं; तो ज़रूर करें! लेकिन आपकी मानसिक शांति पैसे पर नहीं निर्भर होनी चाहिए। और सेनेका ने यही किया। प्राचीन रोम में वे बहुत धनी थे। वह राजनीति में भी बहुत सक्रिय थे। साथ ही वे एक बड़े दार्शनिक भी थे। यह सब कैसे हो सकता हैं? सेनेका स्टॉइक दार्शनिक थे जिन्होंने धन अर्जित करने की कोशिश की और उसमें सफल भी हुए थे, लेकिन उन्होंने ख़ुद को कभी अपने धन से नहीं आँका। इसके बारे में सेनेका ने कहा : 'अगर आप ख़ुद को तौलना चाहते हैं, अपने पैसे, मकान, पद, सबको एक तरफ़ रख, केवल अपने मनुष्यपन को देखें : क्योंकि वैसे भी आप अपनी गुणवत्ता का माप दूसरों को सौंप रहे हैं।'

अगर अपने सिद्धांतों को त्याग करके ही आप धनवान हो सकते हैं, तो धन अर्जित मत करें। इसमें प्रमुख यह है कि आप अपने जीवन को अपने धन और संपत्ति के बगैर देख पाएँ और ख़ुद से प्रश्न कर सकें : क्या मुझे ख़ुद पर गर्व है?

यदि सभी बाहरी चीज़ों को अलग रखने पर यह पता लगता है कि हमारे पास ऐसा कुछ भी नहीं है जिस पर हमें गर्व हो, तो यह हमारी एक समस्या है। तो चाहे आप जो कुछ भी करें, अपने चरित्र और सिद्धांतों को सबसे ऊपर रखें। संपत्ति को देखने का यही स्टॉइक तरीका है। यहाँ मुख्य यह है कि पैसे का आप पर कोई वश नहीं है। ज़्यादातर लोग या तो अपना पैसा खोने के बारे में डरते हैं या उन्हें भय रहता है कि उनके पास कभी पर्याप्त पैसा नहीं होगा। चाहे आप अपना पैसा बचा रहे हों या और पाने की होड़ में लगे हों, अगर आप हर समय केवल पैसे के बारे में ही सोचते रहते हैं, तो आपके जीवन पर पैसे का प्रभुत्व है। यह एक बहुत बड़ी कीमत चुकाना है। आखिरकार, पैसा सिर्फ़ एक माध्यम है। हाँ, पैसा ज़्यादा होना हमेशा ही अच्छा होता है।

जिस परिवार में मैं पला-बढ़ा, हम हर महीने की तनख्वाह पर ही आश्रित थे। पर्याप्त पैसा न होना कितना कष्टप्रद होता है यह मुझे पता है। और यह कष्ट कई पीढ़ियों तक महसूस होता है। मेरे परनाना ने अपने बेटे में भी मितव्ययता की आदत डाली, जिन्होंने आगे अपने बच्चों को यह आदत दी। लेकिन, सौभाग्य से यह आदत मेरी माँ में नहीं पड़ी। जब उनके भाई-बहन महँगाई की ही बात करते रहते हैं, मेरी माँ अपनी पसंद की 'महँगी' चीज़ें, जैसे शनेल परफ्यूम या दाम पर ध्यान दिए बिना किराने का सामान खरीदने से कभी भी कतराती नहीं हैं। वह यही कहती हैं : 'जब तक मैं यह चीज़ें खरीद सकती हूँ, मैं खरीदूँगी।' इससे मुझे यही पता चलता है कि पैसे पर उनका ध्यान अपने मितव्ययी भाई-बहनों से कम केन्द्रित है।

उनका धन-संपत्ति से कम जुड़ाव है, जिससे पता चलता है कि अगर उनकी कुछ संपत्ति खो भी जाए, तो भी वह उससे ज़्यादा लचीले ढंग से डील कर सकेंगी।

उन्हें पता है कि अपने जीवन के ज़्यादा समय में वह इस स्थिति में नहीं थीं और हो सकता है कि भविष्य में भी वे ऐसा न कर पाएँ। हमें ख़ुद को यह याद दिलाते रहने की ज़रूरत है कि हम इस धरती पर हमेशा के लिए नहीं आए हैं। पैसे से अपना जीवन कंट्रोल करने के लिए यह समय थोड़ा है। अगर आप अमीर बनना चाहते हैं तो ज़रूर करें। और अगर नहीं चाहते हैं, तो भी ठीक है। यहाँ मुख्य बात यह है कि आप परिणामों से बहुत अधिक प्रभावित न हों, या आत्म-मूल्य को अपने जीवन के किसी बाहरी तत्व से न जोड़ें। आप जो भी मार्ग अपनाएँ, यह ध्यान रखें कि पैसा ही सब कुछ नहीं होता है; लेकिन आपके मूल्य और चरित्र ज़रूर प्रमुख हैं।

पत्र 44 :
पैसे के घातक प्रभाव पर फ़ोकस करें

क्या आपको और ज़्यादा पैसा कमाने के लिए दबाव महसूस होता है? इसमें आप अकेले नहीं हैं। हम में से बहुत-से लोग पैसे की खोज में लगे रहते हैं। कुछ लोग स्टेटस के लिए करते हैं और इसलिए भी कि वे महँगी से महँगी चीज़ें खरीद सकें। कई लोग घूमने जाने के लिए पैसा कमाना चाहते हैं। और कई लोग मेरी तरह भी हैं जिन्होंने बड़े होते हुए पैसे की तंगी देखी और अब दरिद्रता कभी न देखने के लिए दृढ-संकल्प हैं। पैसा कमाने के आपके कारणों से कोई फ़र्क नहीं पड़ता। हम सभी किसी-न-किसी रूप में पैसे का पीछा करते हैं।

धनाढ्य व्यक्तियों के लिए पैसा कभी पूरा नहीं पड़ता, ग़रीब लोगों के पास कभी पर्याप्त पैसा नहीं होता। जीवन में सब कुछ उचित व संतोषजनक नहीं होता। लेकिन पैसे का अनुसरण करना कोई ग़लत बात नहीं है बशर्ते उसे ईमानदार तरीके से किया जाए। एपिक्टेटस ने एक बार कहा, 'अगर आप ईमानदार, भरोसेमंद और गरिमापूर्ण रहकर पैसा कमा सकते हैं, तो ज़रूर कमाएँ।'

इसमें स्टॉइक दृष्टिकोण यह है :

- पैसा महत्त्वपूर्ण है
- समाज का हिस्सा बने रहने के लिए हमें पैसे की ज़रूरत होती है
- अपनी कम्युनिटी का मूल्यवर्धन करना अच्छी बात है
- और परिणामस्वरूप इससे प्राय: पैसा कमाया जाता है
- लेकिन, जैसा एपिक्टेटस ने कहा, अगर आप 'निर्लज्ज और भ्रष्ट' हैं तो आप अपनी कम्युनिटी के लिए फ़ायदेमंद नहीं हो सकते
- इसीलिए जीवन में और भी महत्त्वपूर्ण बातें हैं
- जैसे विश्वनीयता, अखंडता और अपने मूल्यों की रक्षा करना

देखिए, हम यह नहीं कह सकते कि हमारे मूल्य पैसे से ज़्यादा महत्त्वपूर्ण हैं। पता नहीं लोग हरेक चीज़ की रैंकिंग करने के प्रति इतने ओब्सेसड क्यों हैं? रिश्तों में लोग प्राय: कहते हैं, 'तुम्हें तुम्हारे मित्र मुझ से ज़्यादा महत्त्वपूर्ण हैं।'

मैं ज़िंदगी को इस नज़र से नहीं देखता। जीवन में बहुत-सी आवश्यक चीज़ें हैं। और बहुत-सी चीज़ें महत्त्वपूर्ण नहीं भी हैं। मैं यह ज़रूर सुनिश्चित करता हूँ कि मैं आवश्यक बातों को अनावश्यक बातों से ज़्यादा महत्व दूँ।

पैसा कमाना? महत्त्वपूर्ण। ईमानदार रहना? वह भी महत्त्वपूर्ण। अर्थात : ईमानदारी से जीवनयापन करें और जिन लोगों से आपकी बातचीत हो उनके साथ सद्व्यवहार करें।

एक और उदाहरण देता हूँ। मेरा जीवनसाथी? महत्त्वपूर्ण। मेरा परिवार? वह भी महत्त्वपूर्ण। अर्थात : दोनों के साथ समय बिताना, स्पष्ट बातचीत कायम रखना और सभी की सराहना करना।

जीवन में हरेक चीज़ को वर्गीकृत करने की ज़रूरत नहीं है। आप एक से ज़्यादा चीज़ों को भी बराबर महत्त्व दे सकते हैं। जब आप ऐसा नहीं करते हैं, आप केवल एक ही चीज़ को प्राथमिकता देकर रह जाते हैं। वे सब लोग जो अंधाधुंध पैसे का अनुसरण करते हैं और इसके पीछे अपने रिश्ते, अपनी सत्यनिष्ठा और व्यक्तिगत मूल्यों को त्याग देते हैं, इसका उदाहरण हैं। महान निवेशक वॉरेन बफेट ने एक बार कहा था, 'अपनी साख बनाने में बीस साल लगते हैं और उसे बर्बाद करने में केवल पाँच मिनट।'

यह कितना सही है? जब आप लोगों को धोखा देते हैं, वे कभी आप पर दोबारा भरोसा नहीं करेंगे। वाल स्ट्रीट जर्नल खोलिए और शायद आप को एक और कहानी पढ़ने को मिल जाए कि किस तरह एक सीईओ ने ज़ूम कॉल पर ही लोगों को नौकरी से निकाल दिया या किस तरह किसी हेज फण्ड मैनेजर ने कई खरबों का फंड उड़ा दिया। मैं इसी को ही पैसे की घातक खोज कहता हूँ।

जब आप थोड़ा पैसा कमाने के लिए अपने चरित्र और साख को दाँव पर लगा देते हैं, आप आग से खिलवाड़ कर रहे हैं। और यह बिल्कुल इस लायक नहीं है। जब आप ख़ुद को खो देते हैं, आप खोए हुए ही रहते हैं। कोई भी समझदार व्यक्ति ज़्यादा पैसे के पीछे अपनी ख़ुशी का त्याग नहीं करेगा। यही बात आपके रिश्तों पर भी लागू होती है। कुछ लोग सोचते हैं कि अगर वे अमीर हो जाएँ, तो उनके परिवार और मित्रों को ही इससे लाभ मिलेगा। हो सकता है कि यह आपको मन-ही-मन सच लगे पर जीवन में यह वास्तविकता नहीं है।

एपिक्टेटस ने बुद्धिमत्तापूर्वक कहा है, 'एक अच्छा दोस्त कभी भी यह नहीं चाहेगा कि आप अपनी अखंडता से समझौता कर उसे पैसा दें।'

आप जितना मर्जी चाहें इस बात पर विचार कर सकते हैं। लेकिन आप यह नहीं कह सकते, 'पैसा ही सबसे महत्त्वपूर्ण है,' क्योंकि ऐसा कुछ भी नहीं है। पैसे की अहमियत है। लेकिन साथ ही और भी बहुत-सी ऐसी चीज़ें हैं जो कि अहम हैं। आप बस उन अहम चीज़ों को प्रायोरिटाइज़ करें। और इसमें आप अगर अमीर न हो पाए और साधारण ही रहे तो? कम-से-कम आप के पास अपने मूल्य और अपना चरित्र तो होगा। यह आज के संसार में नॉर्मल से कहीं अधिक है।



पत्र 45 :
‘नॉर्मल’ ज़िंदगी की ख़ूबसूरती पर फ़ोकस करें

पिछले सप्ताह, मैं अपनी माँ के साथ टीवी देख रहा था। साथ ही हम वैक्सीन के रोलआउट के बारे में मज़ाक कर रहे थे, ‘अगर यही गति रही, तो 2030 तक तो वैक्सीन आ ही जाएगी।’

हमने जब न्यूज़ पर कमेंटरी करनी बंद की, तो मैंने एक चैनल लगाया जहाँ एक बिटकॉइन करोड़पति पर शो चल रहा था। यह युवक बीसवें दशक में था और इसने करीब तीन सौ डॉलर प्रति के रेट पर बिटकॉइन खरीदे थे (आज प्रत्येक बिटकॉइन चालीस हज़ार डॉलर के लगभग है)। प्रत्यक्ष रूप से उसने बहुत से बिटकॉइन ख़रीद लिए थे और आज वह प्रसिद्ध व अमीर लोगों की जीवनशैली जी रहा है।

बिटकॉइन क्या है इसका मेरी माँ को कोई आइडिया नहीं है, इसलिए उन्होंने मुझसे पूछा कि यह युवक अमीर कैसे बन गया। मैंने उन्हें बताया कि यह एक डिजिटल करेंसी है और दूसरे लोगों से पहले ही इसने बिटकॉइन में अवसर देख निवेश किया। माँ ने जवाब दिया, ‘मैं बिटकॉइन कहाँ से ले सकती हूँ?’

हम ख़ूब हँसे। लेकिन उसके बाद, हमने बातें की कि पैसा कमाने के लिए काम करना कितना बढ़िया है। अपने आशीर्वाद देख पाना असल में मुश्किल काम है। अच्छा स्वास्थ्य, थोड़े बहुत समझदार परिवार वाले, कुछ अच्छे दोस्त, और सहकर्मी, नौकरी — ‘नॉर्मल’, संतुलित जीवन के लिए यह सभी आशीर्वाद ज़रूरी हैं।

सेनेका अक्सर कहा करते थे कि संयम में ही आनंद है। उन्होंने कहा : ‘बड़ी-बड़ी चीज़ों का तिरस्कार कर पाना और बहुलता के विपरीत संयमित परिस्थितियों को ज़्यादा चाहना, महान आत्मा का प्रतीक है; क्योंकि संयम उपयोगी है और जीवन वर्धन करता है, जबकि प्रचुरता अपनी बहुलता से हानि ही पहुँचाती है।’

जीवन को इस दृष्टि से देखें। मान लेते हैं कि आपके पास ज़मीन है और आप फसल उगा रहे हैं। अत्यधिक फर्टिलाइज़र से पैदावार जल्दी नहीं बढ़ेगी। बल्कि, अगर आप किसानों से पूछें, तो शायद वे यही बताएँगे कि ज़्यादा फर्टिलाइज़र से फसल पर बोझ बढ़ता ही है। अधिकता असल में नुकसानदेह है। यह बात हमें अपने समाज में अधिकतर सुनने को नहीं मिलती।

हम सफलता, नाम, और पहचान का उत्सव मनाते हैं, और हमेशा यह मान लेते हैं कि (सभी चीज़ों के लिए) अधिक होना ही बेहतर है। लेकिन यह सब न होना भी कोई इतना

बुरा नहीं है।

कई तरह से, एक 'सामान्य' जीवन जिसमें किसी चीज़ की बहुलता न हो असल में ज़्यादा सुन्दर है। जीवन से ज़्यादा और किसी बात से चरित्र निर्माण नहीं होता।

मैं जे ज़ी का बहुत बड़ा फैन हूँ। उनके बारे में मुझे यह बात सबसे पसंद है कि जब उन्होंने एंटरटेनमेंट बिज़नेस में कदम रखा, उनका अस्तित्व पहले ही बन चुका था। उन्होंने करीब 27 साल की उम्र में अपना पहला एल्बम रिलीज़ किया और इससे भी बेहतर यह कि ऐसा करने के लिए उनके पास अपने संसाधन थे।

रैप की दुनिया में आजकल सत्ताईस साल की उम्र में शुरू करने का मतलब है आप पहले से ही डायनासोर हैं। यंगबॉय एनबीए को ही लीजिए — वह बैटन रूज़ से इक्कीस साल का रैपर है। उसने अभी तक चार एल्बम और सत्रह मिक्सटेप रिलीज़ कर दी हैं। साथ ही उसके सात बच्चे हैं और जे ज़ी की इक्यावन वर्ष की उम्र से ज़्यादा उसकी कानूनी समस्याएँ हैं।

एक-दूसरे से बेहतर नहीं है। लेकिन मैंने जे ज़ी से यही सीखा है कि सफलता से ज़्यादा चरित्र मायने रखता है। आपके पास दुनियाभर की दौलत और शोहरत हो सकती है, लेकिन अगर आप एक सम्पूर्ण व्यक्ति नहीं हैं, तो इस सबका क्या फायदा?

जीवन में बहुलता से बाहुल्य ही बढ़ता है।

हम सभी को पता है कि उसका क्या अंत होता है। लेकिन किसी तरह, हम अपने जीवन की दूसरों के जीवन से तुलना करते हैं और सोचते हैं, 'मेरा जीवन बेकार है।' नहीं, उसे छोड़िए। जिन हेज फंड्स ने गेमस्टॉप को शॉर्ट किया था, आपको पता है उनका सामना रेडिट ट्रेडर्स ने कैसे किया? वैसे ही, अपने जीवन में भी, हम भी उन हेज फंड की तरह ही हैं। हम अपनी कीमत ख़ुद ही कम आँकते हैं। यह बेवकूफ़ी नहीं है तो और क्या है? इसका विपरीत करें : परिणाम चाहे कुछ भी हो, ख़ुद पर दाँव लगाएँ।

जब आप स्वयं पर काम करते हैं आपका जीवन अच्छा रहता है, न कि जब आपको शोहरत मिलती है। मुश्किल समय में ही आपकी पहचान बनती है। लेकिन आपको उन संघर्षों को गले लगाना पड़ेगा और ख़ुद से दोस्ती करनी पड़ेगी। आप जो भी हैं, उसे स्वीकार कीजिए। सफलता पाने की इच्छा से कभी भी ख़ुद को परिभाषित न करें। उससे आप बेहतर व्यक्ति नहीं बनेंगे। फिर कैसे बेहतर बन सकते हैं? वह व्यक्ति बनने का प्रयास करें जिस पर आपका बेस्ट फ्रेंड हमेशा भरोसा कर सके। वह व्यक्ति जो जीवन में अपने मूल्यों से समझौता न करता हो, जो कहा उसे पूरा करता हो, और जो है उसी में संतुष्ट है।



पत्र 46 :
धन के मनोविज्ञान पर फ़ोकस करें

जितने भी स्टॉइक दार्शनिकों को मैंने पढ़ा है, सेनेका ने धन पर सबसे ज़्यादा चर्चा की है। आखिरकार, वे एक समृद्ध परिवार से थे और जीवन में अधिकाँश समय उन्हें पैसे के बारे में चिंता करने की ज़रूरत नहीं पड़ी। वह रोम के सबसे जाने-माने बुद्धिजीवियों में से भी थे और सम्राट नीरो के विश्वस्त सलाहकार भी थे (नीरो ने 54 ई. से लेकर 62 ई. तक राज किया था)।

लेकिन सेनेका के पास आजीवन स्टेटस और दौलत नहीं रही। उनके अंतिम वर्ष बहुत दुखद थे। पॉलिटिक्स में इन्फ्लुएंस खोने के बाद, जब उन पर नीरो की हत्या का षड़यंत्र रचने का आरोप लगा, तब वे 65 ई. तक सक्रिय जीवन से पीछे हट गए। इस आरोप के फलस्वरूप, सेनेका को सुसाइड करने का आदेश हुआ जो कि उन्होंने बगैर किसी प्रतिरोध के किया। अपने जीवन के उन अंतिम तीन सालों में, सेनेका ने अपने सर्वश्रेष्ठ दार्शनिक लेख लिखे। इन वर्षों में उन्होंने यात्राएँ कीं और सादा जीवन जिया। उन्होंने लिखा :

‘जिस व्यक्ति को दौलत की ज़रूरत होती है वह उससे डरता भी है, और यदि संपत्ति परेशानी का स्रोत हो तो कोई भी व्यक्ति उसका आनंद नहीं ले सकता। वह उस संपत्ति में बढ़ोतरी करने को उत्सुक रहता है और जब उसका ध्यान इस पर केन्द्रित रहता है, वह धन को इस्तेमाल करना भूल जाता है।’

जब आपका यह विश्वास हो कि अमीर होने पर ही आपका जीवन निर्भर है, तो शायद आप पैसा कमाने के लिए हर संभव प्रयास करेंगे। जिन लोगों का मानना है कि ज़्यादा पैसे का मतलब ज़्यादा ख़ुशी होती है, वे पैसा कमाने के लिए अपना श्रेष्ठतम प्रयास करते हैं। लोगों की यह मानसिकता सदियों से चली आ रही है। उनका केवल एक ही ध्येय होता है — बहुत ज़्यादा पैसा अर्जित करना। और पैसे के पीछे भागने की इस होड़ में वे यही भूल जाते हैं कि वे पैसे की होड़ क्यों कर रहे थे। मॉर्गन हाउसेल, जो कि लम्बे समय से वित्तीय मुद्दों पर लिखते हैं और निवेशक भी हैं, उन्होंने धन व उसके निवेश पर एक बहुत बढ़िया किताब लिखी है, जिसका नाम है द साइकोलॉजी ऑफ़ मनी। जो भी व्यक्ति पैसे से सेहतमंद संबंध जोड़ना चाहता है व केवल पैसे के संचयन के लिए संचयन के ज़ाल में नहीं फँसना चाहता है, मैं उसे यह किताब अवश्य पढ़ने का सुझाव दूँगा।

जैसा कि मॉर्गन ने लिखा है, पैसा एक भावनात्मक विषय है :

‘केवल स्प्रेडशीट को आधार बनाकर बहुत कम लोग वित्तीय निर्णय लेते हैं।’ हम सब यह विश्वास करना चाहते हैं कि हम बहुत रैशनल और एनालिटिकल हैं, जो कि पैसे से जुड़ी सामान्य ग़लतियाँ नहीं करते हैं। लेकिन हैं तो हम सब इंसान ही! रोबोट तो हैं नहीं।

और चूँकि यह संसार पैसे से ही चलता है, असुरक्षित व्यवहार करना बहुत आसान है। अपने परिवार और अपनी ज़रूरतें पूरी करने के लिए पैसे को प्रायोरिटी बनाना स्वस्थ व्यवहार है। लेकिन अमीर बनने के लिए अपने और अपने परिवार के जीवन को पैसे के पीछे दाँव पर लगाना अस्वस्थ व्यवहार है।

जैसा कि हमने सेनेका के कोटेशन में पढ़ा, धन के सन्दर्भ में अस्वास्थ्यकर व्यवहार कोई नई समस्या नहीं है। दो हज़ार साल पहले भी वे इन्हीं समस्याओं से जूझ रहे थे और शायद तब भी जब 600 ई.पू. में समाज में पैसे का चलन हुआ।

मेरे अनुभव में, पैसे से डील करने के लिए स्टॉइसिज़्म एक बहुत कारगर मेंटल मॉडल प्रस्तुत करता है। जिस तरह आपको अपनी भावनाओं के वश में नहीं आना चाहिए, उसी तरह आपको पैसे के पीछे अंधाधुंध होकर नहीं पड़ना चाहिए। ख़ुद को हमेशा याद दिलाते रहें कि पैसा किसी कारणवश कमाया जाता है और वह कारण है कि आप समाज में जीवनयापन कर सकें। स्टॉइक दार्शनिकों का मानना था कि बहुत अमीर होना व्यक्ति की ख़ुशी का मापदंड नहीं है। यह सब पैसा किस काम का अगर आप अपने जीवन का आनंद ही नहीं ले पा रहे हैं? या जब आप अपने पारिवारिक जीवन के महत्त्वपूर्ण क्षणों में शामिल ही न हो पा रहे हों? हम और हमारे सभी प्रियजन एक-न-एक दिन मृत्यु को अवश्य प्राप्त होंगे। यह बीमार विचार लग सकता है, लेकिन ख़ुद को यह याद दिलाते रहना अच्छा है।

सेनेका पैसा न होने पर बराबर चिंतन करते थे। कभी-कभी वे पूरे दिन यही मान कर चलते थे कि उनके पास पैसे हैं ही नहीं। वे पुराने कपड़े पहनते, कम खाते और ज़मीन पर सोते थे। उन्होंने सीखा कि पैसा न होना कोई ऐसी अवस्था नहीं है कि उससे डरा जाए। जब आपके पास कुछ पैसा होता है, उसे खोने के बारे में आप डरते रहते हैं। लेकिन स्टॉइक दार्शनिकों के साथ ऐसा नहीं था। उनका विश्वास था कि हमें किसी भी चीज़ से आसक्त नहीं होना चाहिए, चाहे वह पैसा हो, स्टेटस हो, कोई वस्तु, नौकरी या लोग भी क्यों न हों। सेनेका का ख़ुद को याद दिलाने का तरीका कि उन्हें अमीर होने की ज़रूरत नहीं है मुझे बहुत अच्छा लगा। आप इमेजिन करिए कि आपके पास आज पैसे हैं ही नहीं।

अपनी रोज़ की लक्ज़री को छोड़ें। सादगी से रहें, भले ही वह एक या दो दिन के लिए ही क्यों न हो। इससे आपको याद रहता है कि साधारण जीवन ख़राब नहीं है।

इससे आपके पास वह होगा जो कि उन लोगों के पास नहीं है, जो आज़ादी के एडिक्ट हैं। असली आज़ादी। आखिर, अमीर होने की असल परिभाषा यह नहीं है कि आपको पैसे के बारे में कभी चिंता करनी ही न पड़े?

पत्र 47 :
दूसरों के लिए प्रेरणादायी बनने पर फ़ोकस करें

मुझे आपके साथ स्टॉइसिज़्म के बारे में बात करने में बहुत आनंद आता है, क्योंकि रोज़मर्रा के जीवन में इसके कई प्रैक्टिकल प्रयोग हैं। कुछ समय पहले जब स्टॉक मार्केट डाउन था, मैंने बगैर हिचके हर महीने पहले जितना ही पैसा निवेश किया। मैंने जब अपना खाता देखा तो पाया कि एक ही दिन में मेरे कई हज़ार डॉलर चले गए थे, लेकिन मैंने इसकी परवाह नहीं की और आगे बढ़ गया। पहले मैं ऐसा नहीं था। पहले मार्केट के ज़रा से भी नीचे जाने से मैं बहुत परेशान हो जाता था। लेकिन अब मैं याद रखने की कोशिश करता हूँ कि यह नॉर्मल है और अब मैं पैसा खोने से घबराता नहीं हूँ क्योंकि मुझे मालूम है कि यह अस्थायी है। और अगर पूरी वित्तीय व्यवस्था ही धराशायी हो जाए तो क्या होगा? जो होगा सो होगा। अगर इस तरह की कोई आपदा आती भी है, तो मेरे पास कुछ और काम करने के लिए होगा।

जब फ़िलॉसफ़ी इतनी ताकतवर हो कि आपकी ज़िंदगी ही बदल कर रख दे, तो आप उसके बारे में दूसरे लोगों के साथ बाँटना चाहते हैं।

पिछले दिनों मैं अपनी एक्सटेंडेड फैमिली के साथ डिनर कर रहा था। डिनर पर हमारी बातचीत ज़्यादातर नकारात्मक बातों पर ही थी : कोविड, नए वैरिएंट, क्राइम, इन्फ्लेशन, सोशल मीडिया, मेंटल हेल्थ प्रॉब्लम, और भी ऐसे ही बहुत कुछ। मैंने ज़्यादा कुछ नहीं कहा। लेकिन एक पॉइंट पर मैंने कहा, 'जिन बातों पर आपका कोई कंट्रोल नहीं है, आप उन पर इतनी बातें क्यों करते हैं?' कोई उत्तर नहीं मिला। बस बातचीत घूम कर फिर पॉलिटिक्स पर आ गई, जैसा कि आजकल प्राय: होता है। मैंने ख़ुद को आगे बोलने से वहीं रोक दिया।

मैं सोचता था कि स्टॉइसिज़्म के बारे में दूसरों को बताना मेरा काम है क्योंकि वह इतनी फायदेमंद फ़िलॉसफ़ी है। लेकिन स्टॉइक दार्शनिक ऐसा नहीं करते थे। बल्कि, जो लोग इस फ़िलॉसफ़ी को नहीं मानना चाहते थे, वे उनसे स्टॉइसिज़्म के बारे में बात ही नहीं करते थे। इसके बजाए, वे जो कहते थे, उस पर अमल भी करते थे और ख़ुद को अपने तक ही सीमित कर लेते थे। जैसा कि एक बार एपिक्टेटस ने कहा : 'भेड़ें अपने मालिकों को घास लाकर नहीं दिखाती हैं कि उन्होंने कितनी घास खाई। बल्कि, वे उसे पचा कर दूध व ऊन पैदा करती हैं। इसी तरह, आप जिन आदर्शों पर चलते हैं उनकी नुमाइश करने की

ज़रूरत नहीं है। इसके बजाए, आप केवल अपने आदर्शों के अनुसार जीएँ ताकि आपके कामों से बाकी लोग देख सकें कि आपने कितना सीखा और अपनाया है।'

जब हम लोगों को स्टॉइसिज़्म के बारे में बताते हैं और यह भी कि जिन बातों पर उनका कोई कंट्रोल नहीं है उन पर समय व्यर्थ नहीं करना चाहिए, तब हम असल में अपने आदर्शों का दिखावा कर रहे हैं। वास्तव में हम कह रहे हैं, 'मुझे देखो, मैंने ज़िंदगी का राज़ ढूँढ लिया है! आप भी बस यही करें, और सब कुछ ठीक हो जाएगा।' कम-से-कम, ज़्यादातर लोग इसे ऐसे ही देखते हैं। लेकिन लोग इसे कैसे देखते हैं, इससे कुछ फ़र्क नहीं पड़ता।

मायने यह रखता है कि हम अपने आदर्शों के अनुसार जीएँ। एपिक्टेटस ने इसीलिए कहा कि हमें अपने आदर्शों का दिखावा नहीं करना चाहिए क्योंकि, जब आप मदद करने की कोशिश करते हैं, ज़्यादातर लोग इसका ग़लत अर्थ लेते हैं। हो सकता है कि आप सोचें, 'इस व्यक्ति को बेहतर जीवन जीने के बारे में एक प्राचीन सलाह देकर मैं इसकी मदद करना चाहता हूँ,' जबकि सलाह पाने वाला सोचता है, 'यह आदमी मुझे यह सब क्यों बता रहा है? मैं मूर्ख नहीं हूँ! यह व्यक्ति सिर्फ़ शो-ऑफ़ कर रहा है।'

दूसरों को प्रेरणा देने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप एक अच्छा व्यक्ति बन कर दिखाएँ और जीवन में चाहे जो कुछ भी हो, अपनी ड्यूटी निभाते रहें।

रोज़, हम उठ कर वह काम करते हैं, जो हमें करने ही हैं क्योंकि वह हमारा मिशन है। इसलिए नहीं कि हम दूसरों को दिखा सकें कि हम किन्हीं आदर्शों का पालन करते हैं। आप पाएँगे कि कुछ लोग ख़ुद ही आपके पास आकर पूछेंगे कि आप यह कैसे कर लेते हैं।

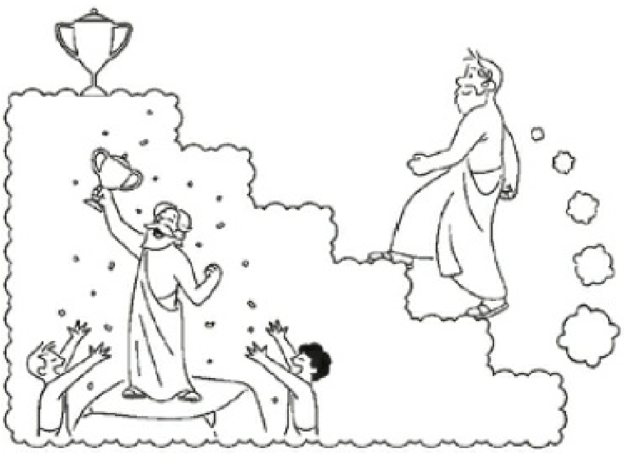
जब दूसरे लोग आपके आइडिया या सलाह जानने के इच्छुक हों, उदारता दिखाएँ और जितना संभव हो उनसे शेयर करें। अगर हम सब जीवन में सीखे सबक औरों से साझा करें, तो यह संसार वाकई बेहतर हो जाए। और जितना आप अपने विचारों पर अमल करेंगे, आपकी विश्वसनीयता उतनी ही बढ़ेगी। और यह सब शो-ऑफ़ करने के बगैर भी संभव हो सकेगा!



अपना करियर मैनेज करने पर फ़ोकस करें

‘यदि आप बहुत मेहनत से कोई अच्छी चीज़ हासिल करते हैं, तो मेहनत तो जल्दी ही ख़त्म हो जाती है, लेकिन अच्छा काम बरकरार रहता है ; अगर आनंद पाने की चाह में आप कुछ शर्मनाक करते हैं, तो आनंद जल्दी ही बीत जाता है, लेकिन शर्म रह जाती है।’

— मुसोनिअस रूफ़ुस



पत्र 48 :
आराम करने बनाम काम करने पर फ़ोकस करें

पिछले सप्ताह मैंने कुछ दिन छुट्टी की, क्योंकि मैं आराम करना चाहता था। मैंने यह बात डेल कार्नेगी से सीखी है। हाउ टू स्टॉप वर्यिंग एंड स्टार्ट लिविंग में उन्होंने लिखा है, 'थकने से पहले आराम करो।' बर्नआउट से बचने के लिए यह बहुत सटीक सलाह है। लेकिन, अभी तक अपने करियर में ब्रेक लेने के लिए मैं तब तक इंतज़ार करता था जब तक मैं पूरी तरह थक नहीं जाता था और जब तक मेरी शक्ति पूरी तरह क्षीण नहीं हो जाती थी। यह प्यास लगने पर ही पानी पीने के समान है। प्यास से बचने का एक ही तरीका है कि हाइड्रेटेड रहें। अपने शरीर को आराम देने के लिए भी यही उसूल लागू होता है। जब आपका शरीर आपको सिग्नल दे रहा हो कि आपको आराम चाहिए, तो शरीर की बात सुनना ज़रूरी है।

यह सिग्नल कौन से हैं? मैं शर्तिया कह सकता हूँ कि आपको यह पता हैं, लेकिन हम सभी की तरह आप भी इन्हें अनदेखा कर देते हैं। बार-बार सर दर्द होना, आँखों में भारीपन, अच्छी नींद न होना, रात में कई बार जागना, दिन में ध्यान केन्द्रित न कर पाना, बहुत जल्द परेशान हो जाना — ये सभी चिड़चिड़े व्यक्ति के लक्षण हैं। मैंने इन सिग्नल को पहचानने के लिए ख़ुद को ट्रेन कर लिया है, और जैसे ही मुझे इसकी जरा भी भनक लगती है, मैं अपने गोल और काम से ब्रेक लेता हूँ और आराम करता हूँ। इसलिए पिछले हफ़्ते मैंने कुछ दिन छुट्टी की थी।

काम ज़रूरी है लेकिन सेहतमंद और ताकतवर रहना और भी ज़्यादा ज़रूरी है।

अगर आप ख़ुद को इतना दुत्कारते हैं कि आप फंक्शन ही न कर पाएँ, तो यह किसी के भी हक में नहीं जाता। इसलिए सभी को आराम चाहिए होता है। लेकिन, कभी-कभी थोड़े आराम से काम नहीं चलता। कभी-कभी आराम करने से व्यक्ति आरामपरस्त हो जाता है। जब आप हमेशा आराम करने की ही सोचते हों, तो आप आलसी हो जाते हैं। यह सुनना हमें अच्छा नहीं लगता है, लेकिन सच्चाई यही है। मैं भी इस मुकाम से गुज़रा हूँ। एक समय था जब रोज़ काम के बाद, मैं काऊच पर आराम करने और अपने फेवरेट टीवी शो देखने का इंतज़ार रहता था। बुधवार आने तक, मैं शनिवार-इतवार का इंतज़ार करने लगता था, ताकि मैं रेस्ट कर सकूँ।

सेनेका, जो कि शांत जीवन जीने के पक्ष में थे, वे भी बहुत ज़्यादा आराम के विरुद्ध थे। उन्होंने कहा है : 'कभी-कभी रेस्ट करना ही रेस्टलेस हो जाता है। इसलिए हमें ख़ुद को

काम करने के लिए प्रेरित करते रहना चाहिए और जब-जब आलस्य का यह कीड़ा हमें तंग करे किसी ललित कला में ख़ुद को व्यस्त कर लेना चाहिए।'

यह किस तरह का जीवन होता है? पहले मैं आराम में रिलीफ खोज रहा था। मैं काम से बच रहा था। सच्चाई यह है कि उस समय मैं अपना करियर एन्जॉय नहीं कर रहा था। और इससे मुझे बहुत स्ट्रेस हो रहा था, और मेरी नींद भी अच्छी नहीं थी। सेनेका ने बताया है कि ऐसा क्यों होता है : 'जब तक मन शांत न हो, तब तक कोई आराम नहीं होता; रात में बेचैनी कम होने के बजाए बढ़ जाती है और हमारी चिंताएँ बदल जाती हैं। बल्कि, सोने वालों के सपने भी उनके दिनों की तरह ही परेशान करने वाले होते हैं। असली शांति तब ही है जब मन चंगा हो।'

जब आप हमेशा चिंता में ही डूबे रहते हों, और आपका जीवन चिंताओं से ही घिरा हो, तब आराम करना इसका समाधान नहीं होता, बल्कि चिंता न करने का तरीका ढूँढना ही मदद करता है। अगर आपके जीवन में भी कुछ ऐसा है जो आपको लगातार स्ट्रेस दे रहा हो, तो या तो उसे बदल दें या स्वीकार कर लें। उससे अपनी सेहत पर ख़राब असर पड़ने देने का कोई फायदा नहीं है।

लेकिन अगर आप बहुत काम कर रहे थे और इससे चिड़चिड़े हो रहे थे, तो थोडा-सा ब्रेक लेने से आपका मन व शरीर दोनों में ही स्फूर्ति आ जाएगी। आप वापस काम पर जाने के लिए बेचैन हो उठेंगे, जो कि एक स्वस्थ व्यक्ति की मानसिक दशा होती है। अगर आपको काम करने में आनंद आता है, तो आपको हमेशा आराम करने की इच्छा नहीं होगी — केवल तब ही होगी जब आपको असल में आराम चाहिए।

पत्र 49 :
ज़िंदगी जो आपसे चाहती है उसे करने पर फ़ोकस करें

बचपन में, मैं अक्सर सुना करता था कि, 'तुम जो चाहे वह बन सकते हो!' और इससे स्कूल में अच्छा प्रदर्शन करने के लिए, अपने शरीर का ध्यान रखने के लिए और करियर बनाने में अपना समय व शक्ति लगाने के लिए मैं प्रेरित होता था। यह विचार कि आप और मैं जो चाहे वह कर सकते हैं बहुत प्रेरणादायी है, लेकिन साथ ही मिथ्या भी है।

मैं एक चीज़ और बहुधा सुना करता था, 'अपनी मूवी के आप ही डायरेक्टर हैं!' इससे तात्पर्य यह है कि आपको अपने मसलों का ख़ुद ही हल निकालना चाहिए, अपना जीवन ख़ुद ही बनाना चाहिए। इसमें कुछ सत्य तो है, लेकिन स्टॉइक दार्शनिक एपिक्टेटस का इस विषय पर थोड़ा भिन्न मत था कि असल जीवन क्या है। उन्होंने कहा :

'ख़ुद को एक नाटक का एक्टर मानें। उस नाटक का स्वरूप — चाहे वह छोटा होगा कि लंबा — यह निर्णय डायरेक्टर के हाथ में है। साथ ही, डायरेक्टर ही तय कर सकता है कि आप एक ग़रीब आदमी या अमीर आदमी का रोल करेंगे, एक असहाय व्यक्ति या राजा या एक औसत आदमी का रोल करेंगे। एक्टर के तौर पर यह निर्णय करना आपके हाथ में नहीं है। बस एक मंजे हुए एक्टर की तरह आपको जो भी रोल दिया जाए उसे बख़ूबी निभाना चाहिए। आप कौन-सा रोल अदा करेंगे इस फैसले की ज़िम्मेदारी किसी और की है।'

मैंने जब यह पहली बार पढ़ा, मुझे बहुत उदास लगा। मैंने सोचा कि हरेक व्यक्ति ही अपने नाटक का डायरेक्टर और एक्टर दोनों होता है। लेकिन हमें असलियत जैसी है वैसी ही देखनी आनी चाहिए।

जीवन में कुछ चीज़ें हमें दी जाती हैं और हम उनमें बदलाव नहीं कर सकते।

मैं हमेशा वॉरेन बफ़ेट की विनम्रता की सराहना करता हूँ। जब भी उनसे पूछा जाता है कि वे अब तक सबसे कामयाब निवेशक कैसे बने, वे कहते हैं कि जीत में सफलता हासिल करने का एक बहुत बड़ा भाग 'ओवेरियन लाटरी' जीतने जैसा है। वह कहते हैं कि उन्हें इस

बात का एहसास है कि वे अमेरिका में एक गोरे मर्द के रूप में जन्म लेने के लिए बहुत ख़ुशक़िस्मत थे। ख़ासकर उस समय जब वैल्यू इन्वेस्टिंग के फाउंडर बेंजामिन ग्रैहम जीवित थे। बर्कशायर हैथवे की एनुअल शेयरहोल्डर मीटिंग में, जो कि वे अपने बिज़नेस पार्टनर, चार्ली मुंगेर के साथ करते हैं, उन्होंने बताया कि वे दोनों ख़ुशकिस्मत कैसे हैं : ‘जब हम पैदा हुए थे, उस समय तीस में एक चाँस था कि वह अमेरिका में न पैदा हुए होते। जीवन की लाटरी का यह भाग जीतना ही उनके लिए बहुत बड़ी बात थी।’

ज़ाहिर है कि बफ़ेट विनम्रता से पेश आ रहे हैं। वह व्यक्ति जीनियस है। लेकिन क्या वह तब भी ऐसे ही रहते अगर वह किसी दूसरे देश में, किसी और समय में पैदा हुए होते? शायद वह अच्छा तो करते, लेकिन वह अब तक के सबसे महान निवेशक न होते। यह स्वीकार कर पाना थोड़ा मुश्किल होता है।

लेकिन, आज की सोसाइटी में हम समझते हैं कि हरेक चीज़ अंतहीन है, यहाँ तक कि हमारा पोटेंशियल भी। सोशल मीडिया पर हमें लोग शानदार जीवन जीते दिखाई देते हैं। नौकरियों में भी हमें कम उम्र व कम अनुभव वाले लोग भी प्रोमोशन पाते मिलते हैं। और जब हम घर जाते हैं, हमारे जीवनसाथी या हमारे माता-पिता अचरज करते हैं, ‘तुम अभी तक सीईओ क्यों नहीं बने?’

हालाँकि हम सोचते हैं कि, जब हम यह कहते हैं कि हम जो चाहे वह कर सकते हैं, हम ख़ुद को और दूसरों को बढ़ावा दे रहे हैं, लेकिन हमारी लिमिटेशन भी हैं। कभी-कभी किस्मत ही हमारे साथ नहीं होती। कंपनी, खेल या सोशल हायरार्की में सभी शीर्ष पर नहीं पहुँच पाते। जीवन का यही स्वरूप है। और इसमें कुछ भी ग़लत नहीं है।

लेकिन हम सभी ही मिलकर जीवन की असलियतों को नज़रअंदाज़ कर देते हैं। मुश्किल यह है कि हम हमेशा असंतोष की अवस्था में रहते हैं। जहाँ तक मैं समझता हूँ, विकसित संसार में ख़ुशी न होने का यही कारण है।

ऐसा नहीं है कि हमारी ज़िंदगियाँ ख़राब हैं; ऐसा हम सोचते हैं और यह अपेक्षा करते हैं कि यह असीमित और एक्स्ट्राऑर्डिनरी होना चाहिए।

‘मुझे, सोशल मीडिया पर, पाँच हज़ार फॉलोअर वाला करोड़पति, वर्ल्ड चैंपियन होना चाहिए।’ आँखें खोलो, मेरे दोस्त। यह असल ज़िंदगी नहीं है। जैसा कि एपिक्टेटस और बफ़ेट, दोनों ने ही कहा है, कुछ बातें हमारे नियंत्रण से बाहर होती हैं। इक्कीसवीं सदी में रहने का सबसे बड़ा फायदा है कि हमें अपने जीवन की परिस्थितियाँ बदलने का मौका मिलता है। लेकिन एपिक्टेटस के समय ऐसा नहीं था। अगर आप ग़रीब घर में पैदा होते थे, तो आप आजीवन ग़रीब ही रहते थे। आज ऐसा नहीं है।

लेकिन ओवेरियन लाटरी का सच कभी बदल नहीं सकता। आप कहाँ पैदा हुए, किस साल में, आपके परिवार का सामाजिक-आर्थिक स्टेटस क्या है, आपकी सेहत कैसी है, आपके नेचुरल टैलेंट क्या हैं, आदि-आदि; आप यह लिखवा कर ही इस धरती पर आए हैं। लेकिन तब भी जो हमें मिला है उसमें हम बेस्ट कर सकते हैं। हम ख़ुद को नाटक में एक्टर की तरह देख सकते हैं। और हम अपना बेहतरीन रोल कर सकते हैं।

पत्र 50 :
ख़ुद अपना गवाह बनने पर फ़ोकस करें

पिछले साल में, ज़्यादातर सभी लोग घर से ही काम कर रहे थे और पहले की अपेक्षा ज़्यादा टाइम अकेले बिता रहे थे। दिनभर, हम क्या कर रहे हैं यह देखने वाला कोई नहीं होता था। यह ख़ुद के बारे में जागरूकता बढ़ाने व अपने सही इरादों को जानने का सबसे बढ़िया वक्त था।

कई बार, दूसरे लोगों की पसंद पाने से ही हम प्रेरित होते हैं। जो नौकरियाँ हम करते हैं, जो किताबें हम पढ़ते हैं, जो कपड़े ख़रीदते हैं, सोशल मीडिया पर डालने के लिए जो फ़ोटो लेते हैं, जिन लोगों से मेल-जोल बनाते हैं। हमें दूसरे पसंद करें इसलिए हम यह सब करते हैं।

मैं झूठ नहीं बोल सकता, मैंने भी अपना अधिकाँश जीवन इसी तरह गुज़ारा है। जब से मैंने स्टॉइसिज़्म अपनाया, तब से ही मैंने दूसरे लोगों की पसंद पर ध्यान देना बंद किया। सेनेका, मार्कस ऑरेलियस, और एपिक्टेटस ने मुझे याद दिलाया कि जीवन में अहम यह नहीं है कि बाकी लोग आपको किस नज़र से देखते हैं। आप ख़ुद के बारे में क्या सोचते हैं यह मायने रखता है। हर दिन, अपने दिमाग़ की उस आवाज़ के साथ आप ही सबसे ज़्यादा वक्त गुजारेंगे। इसलिए सबसे ज़रूरी यह है कि आप ख़ुद को पसंद करें। यह सुनने में अजीब लग सकता है, पर क्या आपको अकेले समय बिताना अच्छा लगता है? चाहे वह कुछ मिनट के लिए ही क्यों न हो, या आप हमेशा यही सोचते रहते हैं कि दूसरे क्या कर रहे हैं? या फ़लाँ-फ़लाँ ने आपके बारे में कल क्या कहा? या, जैसा कि अक्सर मैं करता था, आप जीवन में आगे कैसे बढ़ सकते हैं इस बारे में सोचते रहते हैं?

जब आप बाहरी बातों के बारे में ही हमेशा सोचते रहते हैं, तो अपना जीवन केवल दूसरों को ख़ुश करने के लिए ही जीने का रिस्क होता है। जब हम ऐसा करते हैं, हम अपना चरित्र खो देते हैं। एपिक्टेटस ने इस बारे में बहुत ख़ूब कहा है : ‘जब आप बाहरी समर्थन चाहते हैं, आप अपनी अखंडता से समझौता करते हैं। इसी से संतुष्ट रहिए कि आप अपने विवेकपूर्ण सिद्धांतों के अनुसार जीते हैं। अगर आपको ज़रूरत है, तो आप ख़ुद अपना साक्षी बनें। इससे ज़्यादा साक्ष्य की आपको ज़रूरत नहीं है।

मैं इससे बहुत जुड़ाव महसूस करता हूँ। छोटे होने पर, हमें दूसरों को ख़ुश करने के लिए ही तैयार किया जाता है। हम अच्छे नम्बर लाते हैं ताकि हमारे टीचर और पेरेंट्स कहें, ‘गुड जॉब!’ और असल में, छुटपन में हमें दूसरे लोगों के समर्थन की ज़रूरत होती है, नहीं

तो हम कभी स्कूल ख़त्म ही न कर पाएँ। दुखद बात यह है कि बड़े होने पर भी हम में यही कंडीशनिंग बनी रहती है।

हमें लगता है जैसे सब चीज़ का संबंध अप्रूवल से ही है। अपने अंतरंग संबंधों में, हम अपने पार्टनर को ख़ुश करना चाहते हैं। अपने करियर में, हम अपने बॉस और सहकर्मियों को ख़ुश रखना चाहते हैं। अपने बिज़नेस में, हम अपने ग्राहकों को ख़ुश रखना चाहते हैं। यह सब बहुत बढ़िया है। लेकिन हमारे किसी भी काम करने के पीछे प्रमुख कारण यह नहीं होना चाहिए। किसी भी रिश्ते में, हमें अपने साथी के साथ समय गुज़ारने में मज़ा आना चाहिए। अपनी नौकरी में, हमें अपने काम से अच्छा लगना चाहिए। बिज़नेस में, जो प्रोडक्ट और सर्विस हम देते हैं, उन पर हमें गर्व होना चाहिए।

जो भी हम कर रहे हैं वह हमें करते रहना चाहिए, चाहे कोई साक्षी हो या न हो। पहले मैं ऐसा बिल्कुल नहीं था। हाई स्कूल में जब मैं बास्केटबॉल खेला करता था, शाम चार बजे की प्रैक्टिस के लिए मैं चार बजने से एक मिनट कम पर वहाँ पहुँचता था। और छुट्टी के दिनों में कभी वर्कआउट नहीं करता था।

जब मैं कॉर्पोरेट नौकरी करता था, जब मेरे साथी और बॉस आसपास होते थे तब मैं ज़्यादा मेहनत करता था। जब मेरे बॉस की छुट्टी होती थी, मैं ज़्यादा ढील देता था। और शाम को और सप्ताहांत में, मैं अपने काम की ज़्यादा परवाह नहीं करता था। मेरे सभी गवाह बाहरी थे। अब जब पीछे मुड़कर देखता हूँ, तो लगता है कि मेरे टीम के साथियों, कोच, बॉस और यहाँ तक कि मेरे लिए भी यह उचित नहीं था। जब आप सेल्फ-मोटिवेटेड नहीं होते हैं, तब आप अपना श्रेष्ठ प्रदर्शन नहीं कर पाते।

जब कोई न देख रहा हो तो आप क्या करते हैं? उस समय के आपके कदम ही आपको परिभाषित करते हैं। क्या आप इसलिए काम करते हैं कि वह आपके लिए महत्त्व रखता है? क्या आप जल्दी पहुँचते हैं, क्योंकि आप प्रैक्टिस करना चाहते हैं? क्या आप कुछ सीखने के लिए पढ़ते हैं? क्या आप अपने पार्टनर के बारे में सोचते हैं क्योंकि आप उनकी परवाह करते हैं? किसी के देखने बिना भी जब आप अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास करते हैं, तो आपको किसी साक्षी की ज़रूरत नहीं है। यह सेल्फ-मोटिवेशन का सर्वोच्च उदाहरण है।

प्रेरणा के लिए हम अक्सर दूसरों की ओर देखते हैं, जबकि हमें भीतर झाँकना चाहिए।

अपनी मानसिकता बदल कर और अपना साक्षी ख़ुद बनने पर आपको प्रेरणा के लिए दूसरों की कभी ज़रूरत नहीं पड़ेगी। ख़ुद को ज़िम्मेदार रखने के लिए आप ख़ुद ही काफ़ी हैं।



पत्र 51 :
अपने शब्दों के सटीक इस्तेमाल पर फ़ोकस करें

आपने कभी ग़ौर किया है कि बोलना कितना आसान है और लिखना कितना मुश्किल है? जब हम लिखते हैं, तब हम सटीक होने के लिए ज़्यादा प्रयास करते हैं। हम जितना हो सके स्पष्ट होने की कोशिश करते हैं। लेकिन जब हम बोलते हैं, ज़्यादा कुछ कहे बग़ैर ही हम बोलते चले जाते हैं। दूसरे लोगों से बात करते हुए मैंने पाया है कि कई बार मैं यह जाने बिना कि मैं कहना क्या चाहता हूँ, मैं बोलना शुरू कर देता हूँ। यह सिर्फ़ बात करने के लिए बोलना है। जब हम पूरी जागरूकता से बात नहीं करते हैं, तब भी कई बार हम जो कहते हैं उसका कोई अर्थ नहीं होता या हम सटीक नहीं बोलते हैं।

जैसे, कई बार हम लोग आलोचनात्मक टिप्पणियाँ करते हैं। एपिक्टेटस ने इस बात को बख़ूबी समझाया है : ‘अगर कोई जल्दी नहा लेता है, यह कहने की बजाय कि वह ठीक से नहाता नहीं है, कहें कि वह बहुत जल्दी नहा लेता है। अगर कोई बहुत पीता है, वह पियक्कड़ है मत कहें, बल्कि कहें कि वह बहुत पीता है। जब तक आप उनके कारनामों के पीछे के कारण नहीं जानते हैं, उनके प्रति अपनी आलोचनात्मक टिप्पणियों के बारे में आप निश्चित कैसे हो सकते हैं? दूसरों के बारे में जल्द धारणा न बनाने से आप उनके कार्यों को ग़लत समझने से बच सकेंगे।’

आजकल, इन्टरनेट पर, ख़ासकर ऐसा बहुत ज़्यादा हो रहा है। कोई ‘किसी’ को पसंद नहीं करता, इसलिए वह व्यक्ति ज़रूर ‘वैसा’ ही होगा। ‘वैसा’ वे लेबल हैं जो लोग इस्तेमाल करते हैं। कोई व्यक्ति हेटर, डिनायर, शीप, एक्सट्रीमिस्ट, भोला है, आदि-आदि। जब भी लोग इस तरह की टीका- टिप्पणियाँ करते हैं, वे ग़लत टिप्पणियाँ ही करते हैं। लेकिन इसका यह मतलब नहीं कि लोग ख़राब हैं या अस्पष्ट हैं। हम सिर्फ़ इतना ही कह सकते हैं कि वे अशुद्ध टिप्पणियाँ कर रहे हैं।

स्टॉइसिज़्म के बुनियादी विचारों में से एक है कि हम नहीं जानते कि लोग क्या सोचते हैं, इसलिए उनके किए गए कामों पर कोई भी पूर्वानुमान लगाने से हमें बचना चाहिए। लेकिन, कई लोगों का यह फेवरेट मनोरंजन होता है। लोगों के कामों और कथनों के बारे में अटकलें लगाना हमें बहुत पसंद आता है। मतलब हम अटकलों और मनगढ़ंत कहानियों पर भरोसा करते हैं, न कि तथ्यों पर। अगर कोई भी काम इससे कम सटीक है तो मैं भी जानना चाहूँगा।

स्टॉइक व्यक्ति की तरह रहने के लिए अपने शब्दों में सटीकता लाने का प्रयास करें।

इसका अभ्यास करने के लिए आप लेखन से शुरू कर सकते हैं। जब आप लिखते हैं, तो आप जो कहना चाहते हैं उसके बारे में सोचने का आपके पास ज़्यादा समय होता है। जब आप कोई वाक्य लिखते हैं, उसके बारे में सोचने के लिए आप कुछ क्षण लगा सकते हैं, बैकस्पेस दबाकर, दोबारा लिखना शुरू कर सकते हैं। बातचीत के दौरान आप ऐसा नहीं कर सकते। लोगों से बात करने का एक अप्रिय तथ्य यह है कि जब आप किसी से कुछ कहते हैं, उसे भुला पाना कठिन होता है। किसी से गहमा-गहमी में अगर आप किसी को कुछ ग़लत शब्द कह देते हैं, तो उन्हें बुरा लगता है। इसमें आप बैकस्पेस इस्तेमाल कर अपने शब्द वापस नहीं ले सकते हैं। हम अक्सर कहते हैं, 'मेरे कहने का यह मतलब नहीं था!' अपने शब्दों में सटीक होना अवधारणाओं से बचने से कहीं ज़्यादा है। इसका अर्थ यह भी है कि आप जो कहना चाहते हैं वही कहते हैं। और अपनी बात कहने के लिए आप सही शब्दों का प्रयोग करते हैं।

स्टॉइसिज़्म का अध्ययन करना और अप्लाई करना शुरू करने से पहले, मैं अपनी बातचीत में सटीक होने पर बहुत ध्यान नहीं देता था। मन में जो भी पहली बात आए मैं उसे बक देता था। अक्सर इससे बहुत समस्याएँ तो नहीं होती थीं। लेकिन जब आप कोई ज़रूरी बातचीत कर रहे हों, तब समस्याएँ हो सकती हैं। उदाहरण के लिए, अगर अपने स्पाउस के साथ आपकी कोई बहस हो रही है और मौका भावनात्मक हो जाए, तो ग़लत बात कह देने से परेशानी बढ़ सकती है।

अगर आप कुछ ऐसा कह देते हैं, **'**शायद हमें अलग हो जाना चाहिए,**'** कुछ क्षणों बाद ही आप अपने शब्दों को वापस नहीं ले सकते हैं।

या अगर आप अपने बिज़नेस पार्टनर के साथ कोई चर्चा कर रहे हैं और आप कह देते हैं, 'मुझे नहीं लगता कि यह सफल हो पाएगा।' हो सकता है कि आप सोचें कि आप सोच-समझ कर बोल रहे हैं, लेकिन, दूसरा व्यक्ति सोच सकता है कि आप में आत्म-विश्वास की कमी है।

मुझे लिखना बेहद पसंद है क्योंकि इससे मुझे स्पष्ट होने में मदद मिलती है, जिससे मेरी बातचीत में भी तथ्यों को सही तरीके से पेश करने में मदद मिलती है। जितनी बार आप कुछ महत्त्वपूर्ण लिखते हैं, अपने लिखे को कई बार पढ़ें और एडिट करें ताकि आप स्पष्ट हो सकें। जब आप स्पष्ट रूप से लिखते और बोलते हैं, आप स्वत: ही अच्छे कम्यूनिकेटर हो जाते हैं।

स्टॉइसिज़्म के फ़ायदों के बारे में ज़रूर सोचें। इससे न केवल आपको अपने इमोशन्स से निपटने में मदद मिलेगी, अच्छे कम्युनिकेशन की वजह से, दूसरे लोगों के साथ आपके संबंध भी बेहतर होंगे। स्टॉइसिज़्म के बिना, मैं यह पत्र भी नहीं लिख रहा होता। क्या यह लुभावना नहीं है? और यह सब सेनेका, एपिक्टेटस और मार्कस ऑरेलियस के सटीक शब्दों को पढ़ने से संभव हो पाया।

पत्र 52 :
सहज रूप से जो अपेक्षा की जाती है, उससे विपरीत करने पर फ़ोकस करें

पिछले दिनों, मैं एक दोस्त से बात कर रहा था, जो कि बहुत वर्कआउट करता है। उसने बताया कि उसके घुटने में चोट लग गई है और इस कारण से वह शरीर के निचले भाग की एक्सरसाइज़ नहीं कर पा रहा था। मैंने पूछा कि यह कैसे हुआ, तो उसने बताया, 'मैं बहुत ज़्यादा चीज़ें करने लगा था।' वह हफ़्ते में कई दिन दौड़ने जाता था, हफ़्ते में दो बार बॉक्सिंग क्लास के लिए जाता था, और साथ ही कुछ दिन वेट भी उठाता था। जब आप अपने शरीर पर क्षमता से ज़्यादा बोझ डालने लगते हैं, आपका घायल होना स्वाभाविक ही है, ख़ासकर अगर आप एक प्रोफ़ेशनल एथलीट की तरह रिकवरी पर ध्यान नहीं देते हैं।

हम में से कई लोगों की अंदरूनी आवाज़ कहती रहती है, **'और करो!'** चाहे वह हफ़्ते के अंत में मज़ा करना हो, या नौकरी में और ज़्यादा काम ले लेना हो, हम प्राय: ज़्यादा करने की कोशिश करते हैं क्योंकि हम सोचते हैं कि यही बेहतर है। इस तरह हम 'अधिक' से भरा बहुत व्यस्त जीवन जीते हैं।

ज़्यादा लक्ष्य, टास्क, प्रोजेक्ट्स, पैसा, छुट्टियाँ, कपड़े, अनुभव, एक्सरसाइज़ आदि। बहुत बार मैं अपने काम के प्रति एक्साइटेड हो जाता हूँ और मुझे बहुत अच्छा लगता है। और चूँकि मुझे काम करना और एक्टिव रहना अच्छा लगता है, मैं बहुत ज़्यादा कर लेता हूँ। मैं बहुत लिखता हूँ, पॉडकास्ट रिकॉर्ड करता हूँ, नए वीडियो बनाता हूँ, पारिवारिक बिज़नेस में ज़्यादा काम ले लेता हूँ, और ट्रेवल करने जैसी मज़ेदार गतिविधियाँ करता हूँ। उस समय में मेरी मानसिक दशा होती है, 'कुछ भी काफ़ी नहीं है। मैं सभी चीज़ों और ज़्यादा कर सकता हूँ।'

लेकिन यह क्षण ज़्यादा दिनों तक नहीं चलते, है न? ऐसा लगता है कि आप क्रेज़ी शुगर रश का अनुभव कर रहे हैं। आप एक छ: साल के बच्चे की तरह हो जाते हैं जिसने स्किटल (चॉकलेट) का एक पूरा पैकेट खा लिया है और अब केवल दौड़-भाग ही करना चाहता है। लेकिन, थोड़े समय के बाद ही आप पूरी तरह धराशायी हो जाते हैं। यह पोस्ट-शुगर-हाई-क्रैश बहुत ही ख़राब होता है, क्योंकि आप इतना थका महसूस करते हैं कि आप सिर्फ़ सोना चाहते हैं। और अगर आप अपना जीवन ऐसे ही एक हाई से दूसरे हाई तक जीते रहेंगे, तो

आपको कभी शांति नहीं मिलेगी। या, मेरे उस दोस्त की तरह, जिसके घुटने में चोट थी, आप भी ख़ुद को चोट पहुँचा देंगे।

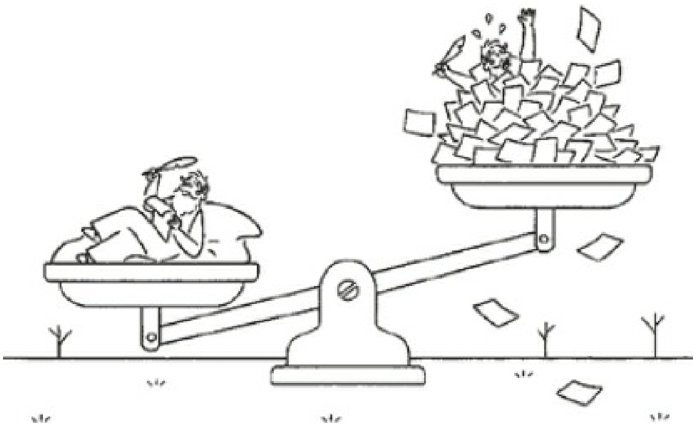
लेकिन हम एक घायल अवस्था से दूसरी घायल अवस्था में नहीं जीना चाहते, जहाँ बीच में हमारे कुछ दिन ही तंदुरुस्ती भरे हों।

आपको चोट लगती है, आप ठीक होते हैं, और परेशान हो जाते हैं क्योंकि आप वर्कआउट नहीं कर पा रहे थे। आप पहले जैसे ही, दोबारा कड़ी मेहनत करते हैं जब तक आपको फिर से चोट नहीं लग जाती। और इस तरह यह सिलसिला चलता रहता है। जीने के इससे बेहतर तरीके भी हैं। जैसा कि दार्शनिक-राजा मार्कस ऑरेलियस ने एक बार लिखा, 'अगर आप शांति पाना चाहते हैं, तो कम करें।' यह दृष्टिकोण प्रतिकूल मालूम होता है, क्योंकि हमारी भीतरी इच्छा ज़्यादा-से-ज़्यादा करने की होती है। और इसलिए भी कि कई बार ज़्यादा से तात्पर्य 'बेहतर' लगता है। लेकिन, जब हम कम चीज़ें करते हैं, हम ज़्यादा कंसिस्टेंट हो पाते हैं। जो बातें हमारे लिए वाकई ज़रूरी हैं, हम उन पर ध्यान दे पाते हैं।

ऑरेलियस ने यह भी कहा : 'जो भी एक सामाजिक प्राणी के तौर पर आपके लिए ज़रूरी है, उसे ज़रूर करो और अपेक्षित ढंग से करो। इससे दोहरी संतुष्टि मिलती है : कम करें, पर बेहतर करें। क्योंकि जो भी कुछ हम अक्सर कहते या करते हैं, वह ज़रूरी नहीं होता। अगर आप ग़ैर-ज़रूरी चीज़ों को अपने जीवन से ख़त्म कर देते हैं, तो आपके पास ज़्यादा शांति और समय होगा। हर क्षण ख़ुद से पूछते रहें, 'क्या यह ज़रूरी है?' 'हमें व्यर्थ की अपनी धारणाओं को भी ख़त्म करना होगा।' मैं इस सवाल पर विचार करना पसंद करता हूँ। बल्कि, आप चाहें तो मेरे साथ आप भी यह कर सकते हैं। ख़ुद से पूछें :

'मैं ऐसा क्या कर रहा हूँ, जिसे मैं आसानी से छोड़ सकता हूँ?'

हो सकता है कि कोई साइड प्रोजेक्ट आपको फ्रस्टरेट कर रहा हो। अपने सहकर्मियों के साथ हर शुक्रवार बाहर जाने से आपको ऐसा लग रहा हो। कम-से-कम अभी के लिए मना कीजिए। बाद में किसी भी चीज़ को आप दोबारा शुरू कर सकते हैं। पहले ज़रूरी यह है कि आप अपने दिमाग़ से फालतू बातों को बाहर निकालें। जो ज़रूरी है, केवल उन्हीं पर ध्यान दें।



पत्र 53 :
आप जो भी शुरू करते हैं, उसे पूरा करने पर फ़ोकस करें

जीवन में कभी-कभी परफ़ेक्ट प्लान बनाने के बजाय जो भी प्लान है, उसे अंत तक पूरा करना ज़्यादा ज़रूरी होता है। मुझे याद है जब मैं कॉलेज के फर्स्ट ईयर में था और मैं और मेरे क्लासमेट ख़ुद पर संदेह कर रहे थे। हम बिज़नेस एडमिनिस्ट्रेशन पढ़ रहे थे और हमें यह भरोसा नहीं था कि हमें इसी डिग्री की ज़रूरत थी।

मेरे दोस्त दूसरी डिग्रियों से बराबर तुलना करते थे। 'क्या मुझे कोई और डिग्री लेनी चाहिए?' मैंने यह सब नहीं किया। उस समय, मुझे भी नहीं पता था कि मैं ग्रेजुएशन के बाद क्या करना चाहता था। मुझे सिर्फ़ एक बात पता थी : मैंने एक निर्णय लिया था और अब मुझे उस पर आख़िर तक अमल करना था। यह केवल चार साल की बात थी। मैं जानता था कि मैं किसी स्पेशलाइज्ड फ़ील्ड में नहीं जाना चाहता था, इसलिए मुझे यह चिंता नहीं थी कि मेरी डिग्री परफेक्ट है या नहीं। मैंने अपना ध्यान पढ़ने, कॉलेज में एन्जॉय करने और यह सुनिश्चित करने में लगाया कि मैं चार साल के भीतर ही अपनी डिग्री पूरी कर सकूँ।

मैं जिन लोगों को जानता था, उनमें से कईयों ने बीच में ही डिग्री छोड़ दी और वे हर चीज़ बीच में ही छोड़ने वाले बन गए। उनमें से एक वाकई ग़लत डिग्री में था। अंत में वह फ़िज़ियोथेरेपिस्ट बना। कभी-कभी आप ग़लत योजना बना लेते हैं और ग़लत दिशा में चल देते हैं। उस समय आपको अपने मार्ग में परिवर्तन करना ज़रूरी होता है।

लेकिन हमें ख़ुद के बारे में इतना जागरूक होना चाहिए कि हम जो रास्ता छोड़ रहे हैं, वह इसलिए कि वह हमारे लिए ग़लत मार्ग है न कि इसलिए कि वह बहुत कठिन है।

बहुत बार, हम अपने निर्णयों पर बहुत दबाव डालते हैं, जो कि तनाव और घबराहट का कारण बनता है।

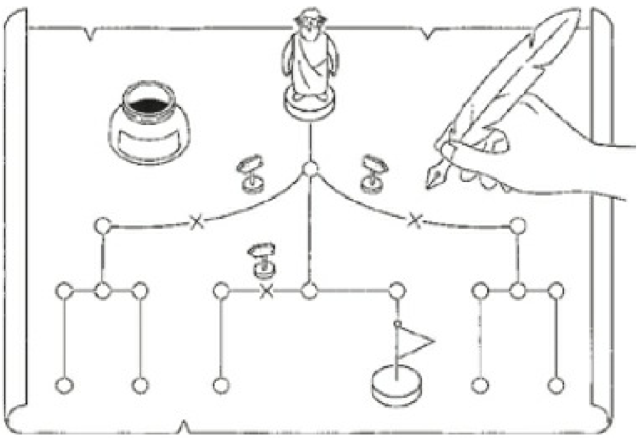
असलियत यह है कि बहुत-सी चीज़ें परमानेंट नहीं होतीं। आप बिज़नेस में डिग्री लेने के बाद, आर्ट में काम करना शुरू कर देते हैं। आप एक रेस्तराँ में काम करते हैं, लेकिन अंत में एक निवेशक बन जाते हैं। ज़िंदगी बहुत लम्बी है। कभी-कभी हम जिन चीज़ों का पीछा करते हैं, वे संभव नहीं होतीं। लेकिन जब तक आप चीज़ों को अंतिम मोड़ तक लाने पर फोकस्ड हैं, आप ज़्यादा मज़बूत और स्मार्ट बनते हैं।

अगर आप अपनी बात पर टिके रहते हैं, तो आप रिलाएबल बनते हैं।

स्टॉइक दार्शनिक इसके बारे में प्राय: बात करते थे। उनके लिए, स्टॉइक मूल्यों के अनुसार जीना, जो आप कर रहे हैं, उससे ज़्यादा ज़रूरी था। आप किसी भी काम को कैसे करते हैं यह महत्त्वपूर्ण है। इस बारे में एपिक्टेटस ने कहा है : 'जब आप कोई काम हाथ में लेते हैं, तो उस पर कायम रहें और ज़रूर पूरा करें। अन्य लोग क्या कहते हैं इस पर ध्यान न दें। उसका आप पर कोई प्रभाव नहीं पड़ना चाहिए।'

जब हम कोई काम करने की ठान लेते हैं, तो हमें न केवल अपने भीतरी प्रतिरोध का, बल्कि, जैसा एपिक्टेटस ने कहा, कि लोग क्या कहेंगे इसका भी सामना करना पड़ेगा। 'क्या तुम्हें विश्वास है कि यही सही है?' जब भी हम कोई नई शुरुआत करते हैं, चाहे वह करियर का चुनाव हो, बिज़नेस की शुरुआत हो, विवाह करना हो, डिग्री हासिल करनी हो, दुनिया घूमनी हो, जो भी मुद्दा आप लें, लोग आप से यही पूछते हैं। जब आपसे पूछा जाता है, 'क्या तुम्हें भरोसा है?', हम में से कई लोग ख़ुद पर संदेह करने लगते हैं। हो सकता है कि प्रश्न करने वाला व्यक्ति उस मुद्दे के बारे में सोचने में आपकी मदद करना चाहता हो, या हो सकता है जानबूझ कर चाहता हो कि आप ख़ुद पर संदेह करें ताकि आप कोई कदम ले ही न पाएँ। लोगों की मंशा सही है या ग़लत, इससे कोई फ़र्क नहीं पड़ता।

यहाँ अहम यह है कि आप दूसरे लोगों के प्रभाव में नहीं आते। अगर आप कुछ करना चाहते हैं और आप को पता है कि वैसा करना आपके लिए सही है, तो अवश्य करें। जो शुरू करें उसे ख़त्म ज़रूर करें। जब तक हम दूसरों को (साथ ही ख़ुद को भी) हानि नहीं पहुँचा रहे, हम जो चाहें वह कर सकते हैं। बस यह सुनिश्चित करें कि आप अपने प्लान को अंतिम रूप देते हैं। जब आप बराबर ऐसा करते हैं, तब आप ख़ुद पर भरोसा कर सकते हैं। आख़िरकार, आपको पता है कि आप जो कहते हैं वह करेंगे ही। आप ख़ुद पर भरोसा कर सकते हैं।



पत्र 54 :
अपना भविष्य सँवारने पर फ़ोकस करें

आपको अपने जीवन के बारे में अभी कैसा लगता है? जो दुनिया में हो रहा है, उसे भूल जाइए। उन व्यक्तिगत मसलों को देखें जो आपके लिए अहमियत रखते हैं। ज़्यादातर लोगों के लिए, हमारा चरित्र, सामंजस्य, ख़ुशी, सेहत, इस तरह की बातें मायने रखती हैं। वे चीज़ें जिन पर आपका कंट्रोल है।

क्या वह चीज़ें पिछले साल की अपेक्षा अभी बेहतर हैं? अगर बेहतर नहीं हैं, तो कम-से-कम पिछले साल जैसी तो हैं? अगर नहीं, तो मैं शर्तिया कह सकता हूँ कि ख़ाली समय में आपके मन में वे कुरेदती रहती हैं। अपना सुधार करने व ज्ञान का इच्छुक बनने के मार्ग पर चलने से पहले, कई ऐसे मौके होते थे, जब मैं सोचता था, ‘अपने जीवन के साथ मैं क्या कर रहा हूँ?’ यह मैं करियर या सफलता के परिपेक्ष्य में नहीं सोचता था। मैं किसी बड़े लक्ष्य या इसी तरह की किसी बड़ी सफलता के बारे में नहीं सोचता था। बस मुझे एक एहसास रहता था कि मैं अपने मन व शरीर का सबसे उत्तम प्रयोग नहीं कर रहा हूँ। शिथिल जीवन जीने से मेरा जीवन निष्क्रिय हो गया था। तब मैंने अपने जीवन को एक्स्ट्रापोलेट करना शुरू किया, यानी जो मैं अपने बारे में जानता था उसकी मदद से मैंने अपने बारे में अनजान बातों को पता लगाने की कोशिश की। जैसा एपिक्टेटस ने कहा है, ‘अपने भविष्य को जानने के लिए ज्योतिषी से कंसल्ट करने की ज़रूरत नहीं है।’

आप बस आज के अपने कारनामों को देख, उनसे हासिल होने वाले कॉमन रिज़ल्ट को देख सकते हैं।

- अगर आप नई चीज़ें नहीं सीख रहे हैं, तो आप एक साल में और स्मार्ट नहीं हो जाएँगे।
- अगर आप ख़ुद को शारीरिक रूप से चैलेंज नहीं कर रहे हैं, तो साल भर में आप और शक्तिशाली भी नहीं होंगे।

केवल यही दो बातें हमारे नियंत्रण में हैं। इसलिए इकॉनमी, या जिओपॉलिटिक्स जैसी बातों के बारे में चिंता करना निरर्थक है। एपिक्टेटस ने कहा है कि संसार का भविष्य हमारे नियंत्रण में नहीं है, इसलिए ‘हमारे लिए उसका कोई अर्थ नहीं होना चाहिए।’

लेकिन, हमारे एक्शन पर हमें ज़रूर ध्यान देना चाहिए। अपने एक्शन में आज बदलाव लाकर, आप अपने कल को आकार दे सकते हैं। बदलाव लाने के लिए मैंने यह किया। तीन साल तक मैं हर सप्ताह दो किताबें पढ़ता था। मैंने वज़न उठाना और बराबर दौड़ना भी

शुरू किया। मैंने किताबें लिखना और नए कोर्स बनाना शुरू किया। मैं कितना पैसा कमा रहा था या मेरा शरीर परफेक्ट बीच बॉडी की तरह दिखता था या नहीं इस तरह के बाहरी लक्ष्यों पर मैं ध्यान नहीं देता था।

जब आप ख़ुद को सुधारने के लिए काम करते हैं, तो कुछ समय में ही आपका पूरा जीवन बदल जाता है। लेकिन अगर आप बदलाव चाहते हैं, तो ध्यान देने की बात यह है कि जब आप यह सफ़र तय कर रहे होते हैं, **99** प्रतिशत समय आपको ऐसा लगेगा कि कोई प्रगति नहीं हो रही।

फिर भी आप बस लगे रहिए। आप सीखिए, अपने जॉब पर काम करिए, एक्सरसाइज़ करिए; तब दिन के अंत होने तक आप शायद थकान महसूस करेंगे। एक अच्छी तरह बिताए गए दिन में ऐसा ही लगता है। इस भावना को संजो कर रखिए। आपके आगे बढ़ने का यही लक्षण है। कुंठित होने के बजाए कि आपको रोज़ कोई बड़ा बदलाव नहीं दिखाई दे रहा है, इस पर गौर करें कि आपको दिन के अंत में कैसा लग रहा है।

अगर आप सो नहीं पा रहे हैं; आपको चिंता हो रही है और आपको ख़राब लग रहा है, क्योंकि आपका जीवन निस्तेज हो गया है, तब जीवन में बदलाव लाने का यही समय है। लेकिन रात में सोते समय अगर आप थकान महसूस कर रहे हैं क्योंकि आपने दिन में अथक परिश्रम किया है, तो आप अपना भविष्य सँवारने के पथ पर हैं। आप पहले की अपेक्षा बेहतर, ज़्यादा स्मार्ट और शक्तिशाली हो रहे हैं।

लोगों के साथ रहने पर फ़ोकस करें

‘मुझे हमेशा हैरानी होती है कि : हम दूसरों से ज़्यादा ख़ुद को प्रेम करते हैं, लेकिन अपनी राय से ज़्यादा दूसरों की राय पर भरोसा करते हैं।’

— मार्कस ऑरेलियस



पत्र 55 :
चीज़ें अपने तक ही सीमित रखने की आज़ादी पर फ़ोकस करें

नीदरलैंड में, जहाँ मैं बड़ा हुआ, एक कहावत है जिसका हिंदी में अनुवाद करना थोड़ा कठिन है : 'ईमंद इन ज़ाइन वार्ड लाटेन।' डच से अनुवाद करने पर मोटे तौर पर इसका मतलब है कि आप लोगों को स्वीकार करें और उन्हें कन्विंस करने से बचें। पर इसका अर्थ असल में यह नहीं है। अगर आप इसका शाब्दिक अनुवाद करें, तो इसका मतलब है : लोगों को उनकी औकात में रहने दो। इस कहावत के पीछे असल अर्थ है कि आप लोगों की गरिमा बनी रहने देना चाहते हैं।

क्योंकि आपकी सोच उनसे अलग है, आप उनकी मान्यताओं पर प्रहार कर उन्हें छोटा नहीं जतलाना चाहते। पिछले दिनों, मैं अपने एक पड़ोसी से बात कर रहा था जो कि सेल्फ़-एम्प्लॉयड है। वह कंपनियों व लोगों के घरों में वाटर ट्रीटमेंट प्लांट लगता है, इसलिए वह रोज़ कई लोगों से मिलता है। हम नौकरियों या सामाजिक स्थितियों में वैक्सीन को लेकर लोगों की लम्बी-लम्बी डिबेट की बात कर रहे थे। तब उसने यह कहावत कही। उसने बताया कि उसके एक सबसे अच्छे दोस्त की धारणा उससे बिल्कुल उलट है, लेकिन वह अपने दोस्त को जैसा है वैसा ही स्वीकार करता है।

उत्सुकतावश, मैंने अपने दोस्त से पूछा कि इस सन्दर्भ में 'ईमंद इन ज़ाइन वार्ड लाटेन' से उसका क्या तात्पर्य है। उसने बताया कि जब उसका दोस्त यूट्यूब पर वीडियो दिखा कर उसे कन्विंस करने की कोशिश करता है, तो वह अपने दोस्त को केवल सुनता है। फिर धीरे-धीरे उसका दोस्त इस बारे में बात करना बंद कर देता है, क्योंकि वह अपने दोस्त को वाद-विवाद का मौका नहीं देता है। मेरा पड़ोसी अपने सबसे अच्छे दोस्त, जिसका कुछ विषयों पर मत उससे बिल्कुल अलग है, उसके साथ भी ख़ुद को सीमित रखता है। एक-दूसरे को जज किए बिना व सब लोगों को अपनी गरिमा बनाए रखने का मौका देकर ही आप, अपने से बिल्कुल विपरीत धारणाओं वाले लोगों के साथ दोस्ती बनाए रख सकते हैं।

'अगर आपने एक साधारण जीवन चुना है, तो इसका प्रदर्शन मत करिए। अगर आप सादगी अपनाना चाहते हैं, तो उसे शांत तरीके से, केवल अपने लिए अपनाएँ, न कि दूसरों के लिए।'

प्राचीन ग्रीस के निकोपोलिस में अपने फ़िलॉसफ़ी स्कूल में एपिक्टेटस ने इस पर पढ़ाया है। पहली बार जब मैंने फ़िलॉसफ़ी को जाना, मैं अपने हर जानकार के साथ उसके बारे में शेयर करना चाहता था। यह स्वाभाविक है कि जब आप कोई ऐसी चीज़ पाते हैं जिसका आपके जीवन पर बहुत पॉज़िटिव असर पड़ा है, तो आप दूसरों के लिए भी वही चाहते हैं।

लोगों को स्ट्रगल करते हुए देख कर उनकी मदद करने की इच्छा रखना स्वाभाविक प्रवृत्ति है। लेकिन स्टॉइसिज़्म का एक महत्त्वपूर्ण प्रिंसिपल है कि आप उस पर बात अपने तक ही सीमित रखें और इस फ़िलॉसफ़ी पर उन्हीं के साथ बात करें जो इसे प्रैक्टिस करते हैं। अपनी चिट्ठियों में सेनेका अपने दोस्त ल्यूसिलियस के साथ स्टॉइक प्रिंसिपल पर चर्चा करते थे। लेकिन, साथ ही वह यह भी कहते थे, 'जहाँ तक संभव हो, अपने में सीमित रहो। केवल उन्हीं के साथ संबंध रखो जो तुम्हें एक बेहतर इंसान बना सकें।'

आपको यह बहुत सेल्फिश लग सकता है, लेकिन, असल में यह बहुत महान काम है। जो भी जैसा होता था, स्टॉइक दार्शनिक, उसे वैसा ही स्वीकार करते थे। वे लोगों के मत को बदलने की कोशिश नहीं करते थे। असल में यह बहुत सम्मानजनक प्रवृत्ति है। कई बार, जब हम किसी का दृष्टिकोण बदलने की कोशिश करते हैं, वह इसलिए कि हम नहीं समझते, या हमने कभी समझने की कोशिश भी नहीं की है, कि वे वैसा क्यों सोचते हैं। इसके लिए आपको बस राजनैतिक लेफ़्टिस्ट और राईटिस्ट लोगों का एक-दूसरे के प्रति व्यवहार देखना है।

कभी-कभी मैं सोचता हूँ कि अगर आज एपिक्टेटस ज़िंदा होते तो वे क्या करते। क्या वे सोशल मीडिया का प्रयोग करते? क्या वह यूट्यूब पर अपना सादगी भरा जीवन दिखलाते? क्या वह अपनी बुद्धिमत्ता को ट्वीट करते? चाहे कुछ भी होता, मेरे विचार से वे स्टॉइसिज़्म के बारे में जानने के लिए इच्छुक लोगों को उसके बारे में सिखाने पर केन्द्रित रहते। एपिक्टेटस को अपनी नई कार या इसी तरह कि किसी चीज़ में पोज़ करते हुए कल्पना करना बहुत मुश्किल काम है। हमें यह तो नहीं मालूम हो सकता कि वे क्या करते। इससे कोई फ़र्क भी नहीं पड़ता। हमें मालूम है कि स्टॉइक दार्शनिक अपने लिए जीते थे।

अगर आप अपने लिए जीना चाहते हैं, तो जितना हो सके, चीज़ों को अपने तक ही सीमित भी रखें। हरेक चीज़ जो आप देखते या सुनते हैं उस पर टिप्पणी करने की ज़रूरत नहीं है। दूसरों को उनके हाल पर छोड़ दें।

यह न केवल सबसे महान काम ही नहीं है जो आप कर सकते हैं, आपको इसमें सबसे ज़्यादा आनंद भी मिलेगा, क्योंकि आप ख़ुद को सबसे मूल्यवान भी मान रहे हैं।



पत्र 56 :
लोगों के नकारात्मक व्यवहार से सीखने पर फ़ोकस करें

क्या आपने कभी ग़ौर किया है कि जब दूसरे दुर्व्यवहार करते हैं, हम तुरंत उनकी बुराई करने लगते हैं लेकिन उसी आलोचनात्मक दृष्टि से अपने बरताव को नहीं देखते हैं। पिछले हफ़्ते मैं एक स्टोर में था जहाँ एक कस्टमर स्टोर क्लर्क पर ग़ुस्सा हो गया, क्योंकि स्टोर क्लर्क ने एक आइटम स्वीकार करने से मना कर दिया जो वह व्यक्ति वापस करना चाहता था। वापस करने का कारण तो मैं नहीं सुन पाया, लेकिन वह कस्टमर भला-बुरा बोलने लगा और मैनेजर से मिलने की माँग करने लगा। जब मैनेजर आया, स्थिति और बिगड़ गई क्योंकि पॉलिसी में कोई बदलाव नहीं हुआ। कस्टमर कुछ वापस करना चाहता था, पर उसकी एक न चली।

मुझे यकीन है कि रिटर्न मना करने का कोई जायज़ कारण था। क्या ग़ुस्सा करना जायज़ था? बिल्कुल नहीं।

जब हम कुछ देखते हैं हम सभी को ग़लत व सही की पहचान होती है। लेकिन तब नहीं जब हम उस स्थिति में ख़ुद होते हैं।

मुझे याद है किस तरह मैं एक बैंक के कर्मचारी पर नाराज़ हो गया था। उस बैंक में मैंने नए खाते के लिए अप्लाई किया था और उन्होंने मुझे कॉल कर कुछ प्रश्न पूछे थे।

यह उनकी पॉलिसी थी, लेकिन न जाने क्यों मैं उस व्यक्ति पर खफ़ा हो गया और ऊँची आवाज़ में बोलने लगा कि मुझ से ऐसे सवाल करना बकवास था। हम दोनों एक-दूसरे पर चिल्लाने लगे और मैंने उसे कहा कि वह मेरी रिक्वेस्ट कैंसिल कर दे। फोन रखने के बाद, मैं पूरा दिन ग़ुस्से में ही रहा। कुछ देर बाद, मैं मार्कस ऑरेलियस की मेडिटेशंस पढ़ रहा था, जहाँ मैंने एक कोटेशन पढ़ा जो कि इससे ज़्यादा प्रासंगिक नहीं हो सकता था :

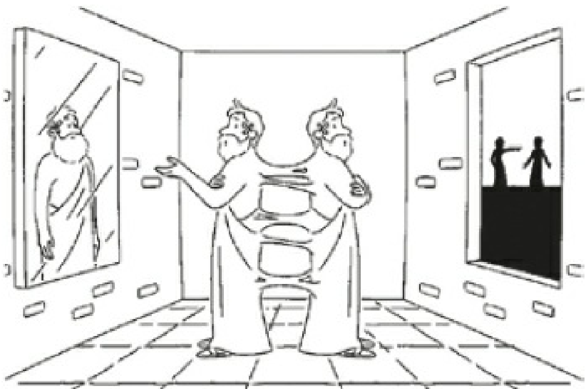
'जब भी आपको लोगों के ग़लत बरताव का सामना करना पड़ता है, आप ख़ुद से पूछें कि कभी आपने वैसा बरताव तो नहीं किया था। जब आपने पैसे को एक चीज़, या ख़ुशी या सोशल पोज़ीशन के रूप में देखा था। आपका ग़ुस्सा ख़ुद-ब-ख़ुद ठंडा पड़ जाएगा, जब आप देखेंगे कि उन्होंने मजबूरी में ऐसा किया था (वे और कर ही क्या सकते थे?)।'

ऑरेलियस, जो कि पश्चिम में सबसे ताकतवर व्यक्ति थे, का यह रुख़ मुझे बहुत पसंद आया, क्योंकि यह इतना विनम्र है। दूसरों को आँकने व उन्हें 'ख़राब लोग' का लेबल देने की बजाए, वह उनके व्यवहार को देखते हैं और फिर ख़ुद को देखते हैं। स्टॉइसिज़्म से मेरे लिए यह बहुत बड़ी सीख रही। पहले, मैं भी वही करता था जो ज़्यादातर लोग करते हैं : दूसरों को आँकता था पर कभी आईने में नहीं देखता था। अगर कोई नापसंद व्यवहार करता है, तो उसकी तरफ़ देखकर यह सोचना कि आप उनसे बेहतर हैं बहुत ही आसान है। 'ओह, उस आदमी को देखो जो प्लेन में नशे में धुत है। कितना मूर्ख है। ऐसा कौन करता है?' कई साल पहले, एक फ़्लाइट में मैंने अपने भाई से यह बात कही थी। अब, मार्कस ऑरेलियस का यह रवैया अपनाने के लिए मैं ख़ुद को चैलेंज करता हूँ। जब कभी आप कोई ख़राब व्यवहार देखें, उसे एक मौके की तरह लें जब आप किसी को नहीं आँकेंगे। इसके बजाए, अपने भीतर झाँकें।

ख़ुद को उन मौकों की याद दिलाएँ जब आप अपने मूल्यों पर खरे नहीं उतरे थे। और यह सोचें कि आप भविष्य में ऐसा करने से कैसे बच सकते हैं।

लेकिन इसका अर्थ यह नहीं है कि हम कमज़ोर बनें। अगर कोई हमारे साथ बुरा बरताव करता है तो? तब हमारी प्रतिक्रिया क्या रहती है? जिस तरह मेरी माँ लोगों के साथ बरताव करती है, चाहे वह काम की जगह पर हों, डॉक्टर के यहाँ हों, या किसी स्टोर में हों, मुझे बेहद पसंद है : दृढ़ व विनम्र। वह जो सोचती है वह निडर होकर कहती है। लेकिन, साथ ही, वह किसी तरह की बकवास नहीं सुनती है। यह बहुत मुश्किल तरीका है, क्योंकि ज़्यादातर लोग एक्सट्रीम व्यवहार करते हैं।

चाहे वह बेहद अच्छा बरताव हो, जब आप हर कीमत पर झगड़े से बचना चाहते हैं, या बेहद लड़ाका ढंग जब आप एकदम बदतमीज़ हो जाते हैं। बीच का रास्ता सबसे अच्छा है। लेकिन इसके लिए अपने बारे में जागरूक होना ज़रूरी है। अगर आप ख़राब बरताव करते हैं, तो आपको उसे पहचानने और उसे सही करने की शक्ति होनी चाहिए। ज़िंदगी जीने का यह उम्दा तरीका है।



पत्र 57 :
दोस्ती की सच्ची कीमत पर फ़ोकस करें

पिछले कुछ महीनों से मैं एक नए सोशल मीडिया एप्प, क्लबहाउस, के बारे में बहुत सुन रहा हूँ। यह एप्प उन लोगों को जुड़ने में मदद करता है, जो अलग-अलग विषयों पर बात करना चाहते हैं। पिछले महीने मैंने भी इस एप्प को ट्राई किया। मुझे समझ नहीं आता कि लोग अजनबियों से बात करना क्यों पसंद करते हैं, जबकि वे उस वक्त को अपने दोस्त, भाई-बहन, माता-पिता, या दूसरे किसी करीबी से बात करने में बिता सकते हैं।

जब आप संघर्ष कर रहे होंगे या अकेला महसूस कर रहे होंगे सोशल मीडिया पर ये बेकार की बातचीत आपके काम नहीं आएँगी। शायद वे लोग आपके असली दोस्त भी न हों। इससे मुझे अपनी वे सारी ख़ाली दोस्ती याद आती हैं, जो कभी मैंने की थीं। कॉलेज में, जिन लोगों के साथ मैं बार में जाता था, वही मेरे दोस्त थे। उसके बाद, जिन लोगों के साथ मैं वीकेंड बिताता था, वही मेरे दोस्त थे। और जब मैं एक कॉर्पोरेशन में नौकरी करता था, तो जिन लोगों के साथ मैं टीजीआईएफ जाता था, वही मेरे दोस्त थे। लेकिन ये लोग मेरे असल दोस्त नहीं थे।

सतही रिश्तों की सेनेका कुछ यूँ व्याख्या करते हैं : 'जिन्हें लोग सहूलियत की दोस्ती कहते हैं, ये वही हैं; स्वार्थ के लिए अपनाया गया व्यक्ति तभी तक आपको अच्छा लगेगा जब तक उसकी ज़रूरत है। इसलिए कामयाबी के वक्त इंसान लोगों से घिरा रहता है लेकिन बर्बादी के वक्त उनके आसपास वीरानी ही रहती है, और जब दोस्तों के इम्तिहान का वक्त आता है, वे सब भाग खड़े होते हैं।'

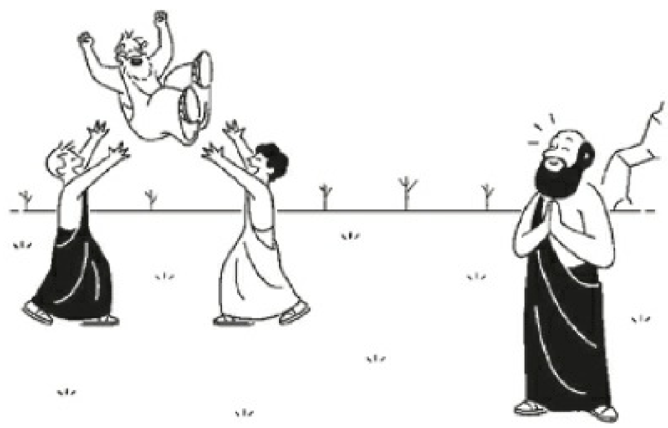
जब मैं ग्रैड स्कूल में था तब मुझे पहली बार एहसास हुआ कि कुछ दोस्त असल में आपके दोस्त नहीं होते। एक समय आया जब मैं हर हफ़्ते की पार्टियों से ऊब गया और अपनी पढ़ाई और अपनी ग्रोथ के बारे में सीरियस हुआ। मैं पढ़ना या अपने दोस्तों के साथ ज़िंदगी के बारे में चर्चा करना ज़्यादा पसंद करने लगा। लेकिन उस समय के मेरे कई दोस्तों की इसमें कोई दिलचस्पी नहीं थी। तो धीरे-धीरे, जब हमारे मुद्दे, जैसे पार्टी करना, कॉमन नहीं रह गए तो वे दोस्त भी ग़ायब हो गए। शुरू में मुझे बहुत ख़राब लगा। 'हमने इतना सारा समय साथ बिताया और इतने मज़े किए, लेकिन अब हम एक-दूसरे से मिल भी नहीं पाते।' ज़िंदगी की यही फ़ितरत है। स्टॉइक दार्शनिकों को पढ़ने के बाद मैंने सीखा कि ज़िंदगी में होने वाले बदलाव को मंज़ूर करना चाहिए। समय बदलता है, लोग बदलते हैं और आप भी बदल जाते हैं।

इसमें कुछ भी ग़लत नहीं है। हमें यह स्वीकार करना सीखना होगा। लेकिन कई बार, आप साथ में बड़े होते हैं। दस साल पहले, मेरी दोस्ती क्विंसी से हुई। उस समय हम दोनों ही बीसवें दशक में थे और बाहर जाना पसंद करते थे। हम छ: लड़कों का ग्रुप था, जो बहुत सारा वक्त साथ बिताता था : हम रोज़ाना बात करते थे और हर शनिवार मिलते थे। हम अक्सर मेरे अपार्टमेंट पर मिलते थे और पूरी शाम और रात मज़े करने में बिता देते थे। कभी-कभी हम बाहर जाते थे, कभी-कभी हम अपार्टमेंट में ही रहते थे।

आख़िर में, दूसरे लड़के अपने-अपने रास्ते चले गए, लेकिन क्विंसी और मेरी दोस्ती बरकरार रही। हम दोनों में शुरू से बहुत-सी बातें कॉमन थीं। हम दोनों भी अपनी ज़िंदगियों में अलग-अलग दिशाओं में चले गए हैं, लेकिन हम दोनों एक-दूसरे का साथ देते हैं और एक-दूसरे को ख़ुश व कामयाब देखना चाहते हैं। मेरे लिए, यही सच्ची दोस्ती है।

अपने जैसे मूल्य रखने वाले लोगों के साथ वास्ता रखें। दोस्ती का मतलब मात्रा नहीं है। ज़िंदगी बिताने के लिए केवल तीन दोस्त ही काफ़ी हैं। जैसा सेनेका ने कहा, मौका पड़ने पर ज़्यादातर लोग आपके दोस्त नहीं रहेंगे।

लेकिन इसका यह मतलब भी नहीं है कि आप अपने सहकर्मी या साथी छात्र के साथ मज़ा नहीं कर सकते। पिछली बातें याद करने पर, आज भी मुझे बहुत अच्छी बातें याद आती हैं। बस कुछ दोस्त आते-जाते रहते हैं, लेकिन इसके लिए उदास होने की ज़रूरत नहीं है। मैं लोगों के साथ गहरे रिश्ते बनाना पसंद करता हूँ और कुछ दोस्तों की बहुत परवाह करता हूँ। दोस्ती की यही सच्ची कीमत है। वह नहीं जहाँ आप किसी से घर बदलने के लिए मदद ले सकें या जिसके साथ पार्टी कर सकें। नहीं, दोस्त वही है जो आपके बारे में सोचता है और परवाह करता है, चाहे आप एक-दूसरे से मिले नहीं या आपको एक-दूसरे की ज़रूरत नहीं भी पड़े। और जब ज़रूरत पड़े, तब आप हमेशा वहाँ मौजूद हैं।



पत्र 58 :
अपनी बातचीत में नम्र रहने पर फ़ोकस करें

आप किस बात पर भड़क जाते हैं? मैं बहुत बेचैन हो जाता हूँ, जो कि स्टॉइक तौर-तरीका नहीं है। जब मुझे कहीं इंतज़ार करना पड़ता है, तब मैं ख़ासतौर पर भड़क उठता हूँ। चाहे मुझे ट्रैफिक में इंतज़ार करना पड़े या सुपरमार्केट की लाइन में, इससे कोई फ़र्क नहीं पड़ता। 'क्या, सच में? क्या यह लाइन इससे भी धीरे चल सकती हैं कहीं?' पता नहीं कैसे, पर मैं हमेशा सबसे धीरे चलने वाली लाइन ही चुनता हूँ। यह कोई बहुत बड़ी बात नहीं होनी चाहिए, क्योंकि एक मिनट फालतू इंतज़ार करने से दुनिया ख़त्म नहीं हो जाती।

लेकिन अगर आप बेसब्र हैं, तो उस समय ऐसा लगता है कि इंतज़ार करना ही दुनिया में सबसे बड़ा मुद्दा है। बेसब्री की वजह से हम दूसरों से ख़राब बरताव करते हैं, और किसी अजीब वजह से, जिन लोगों की हमें सबसे ज़्यादा परवाह होती है, हम उनके साथ ही सबसे ज़्यादा ख़राब बरताव करते हैं। एपिक्टेटस की एक बात ने मुझे सब्र करना सिखाया है। उन्होंने कहा :

'हमेशा ऐसा बरताव करें जैसे कि आप किसी के यहाँ खाने पर मेहमान हैं। अगर कोई डिश आप तक अभी नहीं पहुँची है, तो बेसब्र मत होएँ। अपनी बारी का इंतज़ार करें। जब वह आप तक पहुँचे, आगे बढ़ कर उसमें से थोड़ा-सा ले लें।'

यह आइडिया कि आप, अपने जानकार लोगों के साथ एक फॉर्मल डिनर पर हैं, मुझे बहुत पसंद आया। हो सकता है कि आपको भूख लगी हो और खाने की जल्दी में हों, लेकिन अगर आप अपने जानकार लोगों से घिरे हुए हैं, तो आप अपना सबसे अच्छा आचरण करेंगे। दूसरों के साथ और अपने साथ भी व्यवहार करने का यह एक नम्र व संयमित ढंग है। प्राय: हम यह भूल जाते हैं। जब हम भड़कते हैं, न केवल हम दूसरों को फटकार देते हैं, हम अपने साथ भी ख़राब ढंग से पेश आते हैं। अपनी भीतरी बातचीत में भी हमें कोमल होना है। एपिक्टेटस का मानना था कि हमें अपनी धन-दौलत के साथ भी सज्जनता दिखानी चाहिए। यह कैसे किया जाता है? बस, मॉडेस्ट रहें। अगर आपकी संपत्ति में कमी आती है, उसका पीछा न करें। शांत जीवन जीने की यह एक प्रमुख नीति है : किसी भी चीज़ का बहुत अधिक पीछा न करें।

धन-दौलत, स्टेटस, प्रेम, आदर इस सबकी इच्छा करना कुछ ग़लत नहीं है। कुछ हद तक हम सभी अपने जीवन में यह सब चाहते हैं। और इसे चाहने में कुछ भी ग़लत नहीं है।

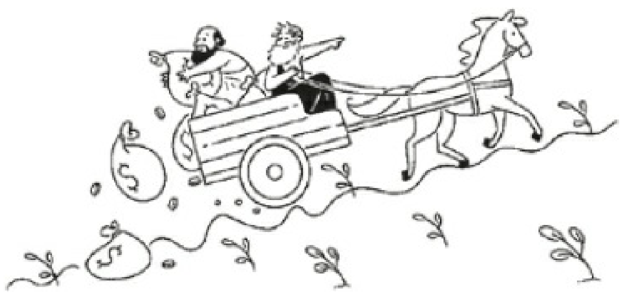
लेकिन अगर ये परिणाम हमारे प्राथमिक लक्ष्य बन जाएँ, तो सब कुछ ग़लत हो जाएगा। जानते हैं, सेनेका अपने अधिकांश जीवन में प्राचीन रोम के एक धनाढ्य और जाने-माने व्यक्ति थे। स्टॉइक दार्शनिक दौलत से नफ़रत नहीं करते थे। वे उसके साथ और उसके बिना, दोनों तरह से ही जी सकते थे। इस मानसिकता ने मेरे जीवन जीने के ढंग पर बहुत असर किया है। इसके पहले मुझे याद है कि मैं ज़िंदगी की अपनी सभी इच्छाओं के पीछे भागा करता था :

पैसा, नौकरी, डिग्री, दोस्त, प्रेमी। लेकिन एक बार जब मैंने यह बंद किया, यह सब मुझे ज़्यादा नेचुरल तरीके से मिलीं। और अगर मुझे कुछ नहीं मिलता है, तो ख़ुश रहने के लिए मुझे बहुत ज़्यादा की ज़रूरत नहीं है।

चलिए आप से एक बात पूछता हूँ **:** आप अमीर होना पसंद करेंगे कि ग़रीब**?** ओके**,** यह एक अनुचित प्रश्न है। सभी अमीर होना ही पसंद करते हैं। लेकिन स्टॉइक दार्शनिकों को ग़रीब होने से भी इंकार नहीं था **:** सुनकर अजीब लगता है**,** पर यह सच है।

जब आप यह सोच अपना लेते हैं, तो आप जीवन में चीज़ों के पीछे भागना बंद कर देते हैं। आप पाएँगे कि जब आप ख़ुद में, अपने रिश्तों, और अपने स्किल्स में सुधार करने का प्रयत्न करेंगे, तो जो आप चाहेंगे वह सब आपको अपने-आप ही मिल जाएगा। यह एक औपचारिक डिनर में शामिल होने जैसा है। आप अपनी बारी का इंतज़ार करें, अपना व्यवहार ठीक रखें और आपको भोजन परोसा जाएगा।

दूसरों के साथ और स्वयं के साथ भी बातचीत में सज्जनता बनाए रखें। अपने करियर गोल के पीछे भागने के लिए ख़ुद से ज़बरदस्ती न करें। यह सोचना बंद करें कि आप औरों से पीछे हैं। जल्दबाज़ी करना बंद करें। और अगर आप यह सब कर लेते हैं, तो जैसा कि एपिक्टेटस ने बहुत ख़ूबसूरती से कहा है, ‘आप देवों के साथ भोजन करने योग्य हो जाएँगे’।



पत्र 59 :
ईर्ष्या मिटाने पर फ़ोकस करें

पैन्डेमिक होने से एक बात अच्छी रही कि हमें बहुत जल्द ही अकेले रहने की आदत पड़ गई। आत्म-निर्भरता की यह एक्सरसाइज़ हम पर थोप दी गई थी। जब आप अपना अधिकांश समय घर में बिताते हैं, प्राय: इसका नतीजा होता है कि आप ध्यान देते हैं कि आप अपने समय से क्या पाना चाहते हैं। यह जीने का अच्छा तरीका है, क्योंकि जो बातें आपके नियंत्रण में हैं आप उन पर ध्यान दे रहे हैं।

लेकिन जैसे-जैसे स्थिति सामान्य होती गई, हम दोबारा बाहर की ओर दृष्टि दौड़ाने लगे। और जब हम यह करते हैं, ऑटोमेटिकली हम दूसरों के साथ ख़ुद को कम्पेयर करने लगते हैं। और तब हम में ईर्ष्या पैदा होने लगती है। जब ऐसा होता है, हम मूर्खतापूर्ण निर्णय लेने लगते हैं। हम अपनी प्रकृति के विरूद्ध काम करने लगते हैं। दूसरों के जीवन पर ध्यान देकर हम अपनी शक्ति व्यर्थ करते हैं। और इससे भी ज़्यादा बुरा, हम सोचते हैं कि हमारा जीवन दूसरों की अपेक्षा बेकार है। दूसरे लोगों के बाहरी दिखावे से धोखे में मत आएँ। जब लोग अपनी सफलता, संपत्ति, ऐशोआराम भरी छुट्टियाँ, और प्रतिष्ठा का दिखावा करते हैं, वे उसके पीछे कुछ छुपा रहे होते हैं। जब भी आप लोगों की सोशल मीडिया पोस्ट देखें, याद रखें कि वह जो भी शेयर कर रहे हैं, वह असलियत का एक क्यूरेटेड संस्करण है।

एपिक्टेटस ने सबसे अच्छे तरीके से इसके बारे में कहा है : 'यह ज़रूरी नहीं है कि अधिक प्रतिष्ठा, ताकत या ऐसी ही कोई और विशिष्टता वाले लोग, इन बातों की वजह से ज़्यादा ख़ुश हैं। इसलिए किसी से ईर्ष्या या जलन करने का कोई कारण नहीं है।'

हमारे करियर में भी ईर्ष्या सबसे बड़ी समस्या है। उदाहरण के लिए, बहुत-से लेखक दूसरों से अपनी तुलना करते हैं। किसी के फॉलोअर की संख्या, उन्हें मिले लाइक्स या जिन लोगों के साथ उनकी दोस्ती है — वे इन्हीं बाहरी कारकों को देखते हैं। यह बिल्कुल बकवास है। आप अपनी तुलना किसी दूसरे से क्यों करेंगे? इस गेम में तो आप हमेशा हारेंगे ही, क्योंकि कोई-न-कोई तो हमेशा आपसे 'बेहतर' होगा ही। अगर आप के दस लाख पाठक हैं, किसी के बीस लाख पाठक भी होंगे और किसी के एक करोड़ पाठक भी हो ही सकते हैं।

ईर्ष्या का एक और कारण भी होता है, जब हम ख़ास तरह के लोगों को साथ उठते-बैठते देखते हैं। हम भी उस क्लब में शामिल होना चाहते हैं। लेकिन जब आप लोगों को

नेम-ड्रापिंग करते या किसी ख़ास तरह के लोगों के साथ समय बिताते दिखाई दें, तो जान लें कि वह कमज़ोर और असुरक्षित भी हो सकते हैं। वे किन लोगों के साथ समय बिताते हैं, इससे वे ख़ुद को आँकते हैं। म्युज़िक इंडस्ट्री में यह कैसे काम करता है मैं इसका एक नमूना देना चाहता हूँ। जब छोटे आर्टिस्ट आगे बढ़ रहे होते हैं, वे हमेशा किसी बड़े आर्टिस्ट के साथ 'को-साइंड' दिखाई देना चाहते हैं। वे अपनी छवि किसी सफल आर्टिस्ट के साथ जोड़ना चाहते हैं।

मेरे एक पसंदीदा रैपर, जे. कोल ने अपनी शुरुआत में ऐसा ही किया। उन्होंने जे ज़ी के रिकॉर्ड लेबल के साथ साइन-अप किया और उनकी पहली एल्बम में और भी बहुत-से नामी आर्टिस्ट शामिल थे। लेकिन जब उन्होंने अपनी पहचान बना ली, उन्होंने ख़ुद को इस सब से दूर कर लिया। उनकी तीन लेटेस्ट एल्बम में कोई भी फीचर नहीं हैं। वह केवल उनकी एल्बम हैं। तब भी आज के समय में सबसे कामयाब रैपर में उनकी गिनती होती है।

लेकिन समस्या यह है कि ज़्यादातर आर्टिस्ट कभी अपनी पहचान नहीं बनाते। उन्हें हमेशा किसी को-साइन की ज़रूरत होती है। वे दूसरे सफल लोगों के साथ जुड़ना चाहते हैं, क्योंकि उन्हें लगता है कि वे उतने अच्छे नहीं हैं। और ऐसा लगता है कि उनके लिए उनके संगीत से यह ज़्यादा ज़रूरी है।

लेकिन जैसा एपिक्टेटस कहते हैं, हमें केवल अपनी आज़ादी पर फ़ोकस करना चाहिए : 'हमारा मतलब अपनी आज़ादी से होना चाहिए, न कि टाइटल्स और प्रतिष्ठित पोज़ीशन से। आज़ादी का एक ही रास्ता है कि जो बातें हमारे कंट्रोल में नहीं हैं, हम उनके बारे में ज़्यादा चिर्तित न हों।'

जब भी आप ईर्ष्या महसूस करें, अपनी प्राथमिकताओं पर ज़रूर ध्यान दें। अपने दृष्टिकोण को बदलने के लिए ईर्ष्या को एक संकेत के रूप में लें। हम सभी के साथ ऐसा होता है। मुझे सोशल मीडिया पसंद नहीं है, लेकिन तब भी कई बार मैं भी ख़ुद को बड़े-बड़े घर व ऐश भरी छुट्टियाँ देखता हुआ पाता हूँ। जब भी ऐसा होता है, सी-व्यू वाले आठ बेडरूम वाले विला के सामने मुझे अपना घर अदना-सा लगता है। तब मैं समझता हूँ कि अब स्टॉइसिज़्म प्रैक्टिस करने का समय है।

मैं दोबारा अपने भीतर झाँकता हूँ और जो मेरे नियंत्रण में है उस पर फ़ोकस करता हूँ। जैसा कि आप इन पत्रों में देखते होंगे, इस सबसे निपटने का यही एक उत्तर है। समस्या चाहे ईर्ष्या की हो या ओवरथिंकिंग की, हमें अपने भीतर ही इनके जवाब मिल सकते हैं।

इस पत्र को ख़त्म करने से पहले, मैं शेयर करना चाहता हूँ कि, आपका जीवन जैसा भी है, उससे संतुष्ट होना अच्छी बात है। मुझे पता है कि दूर के ढोल सुहावने लगते हैं। लेकिन अगर आप स्वस्थ हैं और आपके साथ कुछ लोग हैं, जो आपकी परवाह करते हैं, तो ज़िंदगी इतनी ख़राब भी नहीं है।

पत्र 60 :
दूसरों की सोच की परवाह न करने पर फ़ोकस करें

मेरे नज़रिए में, अपनी ज़िंदगी जीने के लिए आपके पास दो ऑप्शंस हैं। या तो आप फिट इन करने की कोशिश कर सकते हैं, जिसके लिए आपको दूसरों द्वारा सुझाई गई राह पर चलना होगा। या, आप अपनी राह ख़ुद बना सकते हैं। पहला ऑप्शन समाज में डिफ़ॉल्ट मोड है। आपके पैदा होने पर, आपका परिवार और दुनिया ऑटोमेटिकली अपनी अपेक्षाएँ आप पर थोप देते हैं। आपके माता-पिता शायद चाहते हैं कि आपके पास वह सब हो जो उन्हें नहीं मिला। मेरे केस में, मेरे माता-पिता कॉलेज नहीं गए थे और उनके पास वाइट कॉलर नौकरियाँ नहीं थीं — इसलिए मेरे लिए वे वही चाहते थे।

लेकिन आपको बस इतने से ही नहीं निपटना है। बहुत से ऐसे सांस्कृतिक और सामाजिक मानदंड भी हैं, जिनका हमें आजीवन पालन करना होता है। बच्चे स्कूल जाते हैं, आदेशों का पालन करना सीखते हैं, जो काम कहा जाए उसे करते हैं, बुरा व्यवहार करने पर सज़ा मिलती है, स्पोर्ट्स टीमों में शामिल होते हैं, दोस्तों के साथ खेलते हैं, आदि-आदि। प्राय:, जो बच्चे इस मार्ग में पूरी तरह फिट नहीं बैठते हैं, उन पर धौंस जमाया जाता है। किशोरावस्था की यह सबसे बड़ी समस्या होती है, जिससे की जीवन में परेशानी पैदा हो सकती है। सभी बच्चे सीखते हैं कि भिन्न होना ख़राब है (या तो आप पर धौंस जमाई जाएगी या आपको डिसिप्लिन किया जाएगा) और जब तक आप दूसरों की तरह फिट-इन कर रहे हैं, आपको ईनाम मिलेगा।

और हम सयाने होकर क्या करते हैं? हम वही करते हैं, जिसके लिए हमारी कंडीशनिंग हुई है : फिट इन। लेकिन जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं, हम देखते हैं कि वही लोग सफल व प्रसन्न हैं, जिन्होंने परंपरागत मार्ग नहीं अपनाया। ग़ैर, मनमौज़ी, अजीब लोग; यही लोग अपना रास्ता ख़ुद चुनते हैं। उन्होंने मेहनत की, संघर्ष किया और अपनी मर्जी से जीवन जीने की कीमत भी चुकाई। नतीजतन, वे औरों से बेहतर स्थिति में हैं।

मुद्दा यह है कि ख़ुशगवार लोग अक्सर इसकी परवाह नहीं करते कि दूसरे क्या सोचते हैं।

हम में से कई लोग वह व्यक्ति बनना चाहते हैं, जो कि बेफ़िक्र हैं और सुकून से हैं। आप भी वह व्यक्ति हो सकते हैं। आप अपना रास्ता क्यों नहीं बना पाएँगे?

पिछले दिनों, मैं अपने एक दोस्त के दोस्त से बात कर रहा था और जब मैंने बताया कि मैं फुल-टाइम राइटर हूँ, तो उसने कहा, 'वाह, यह तो बढ़िया है। मैं भी हमेशा से एक नावेल लिखना चाहती थी।' अभी वह एक फैंसी मार्केटिंग कंसल्टेंसी में काम करती है। मैंने पूछा कि अभी तक उसने लिखना क्यों नहीं शुरू किया? कि कुछ क्रिएटिव करने के लिए उसे अपनी नौकरी छोड़ने की ज़रूरत नहीं है। जब मैंने लिखना शुरू किया था, मेरे पास भी और काम थे। उसने कहा, 'मुझे डर है कि मेरी फील्ड के लोग क्या कहेंगे जब उन्हें पता लगेगा कि मैंने एक नॉवेल लिखा है। और अगर वे उसे पढ़ लेंगे तो क्या होगा?'

कई बार हम कुछ करने के विचार से ही शर्मिन्दा महसूस करते हैं। मैं ऐसे बहुत से लोगों से मिला हूँ जो कि अपने परिवार की रज़ामंदी के बिना अलग ज़िंदगी जीने की सोच भी नहीं सकते हैं। ऐसा विचार मन में लाना ही उनके लिए मुश्किल है। उन्होंने उस दिशा में एक कदम भी नहीं बढ़ाया। देखिए, यह अलग होता अगर आप 18 वर्ष के होते और घर आते और कहते, 'माँ-डैड, मैं लॉ स्कूल नहीं जा रहा हूँ, जैसा कि आप लोग चाहते हैं। मैं इक्वेडोर में डॉल्फ़िन ट्रेनर बनने जा रहा हूँ।' यह अजीब होगा, खासकर इसलिए क्योंकि इक्वेडोर में शायद कोई डॉल्फ़िन ही नहीं हैं। मुद्दा यह है कि, एक इंडिपेंडेंट एडल्ट होने के कुछ लाभ होने चाहिए: आप इंचार्ज हैं।

आप क्या करने से 'डर' रहे हैं? दूसरे लोग क्या कहेंगे इससे डरना ही क्यों? डरने के बजाए, जिससे आपकी मन:स्थिति नकारात्मक हो जाती है, इसे इस तरह सोचें : 'दूसरे लोग इस बारे में क्या सोचते हैं मुझे यह जानने की उत्सुकता है।' आप जिन लोगों का आदर करते हैं, उनकी राय पूछने में कुछ ग़लत नहीं है। मैं यह हर समय करता हूँ। मैं उनकी राय से डरता भी नहीं हूँ, क्योंकि मुझे इसकी परवाह नहीं है कि लोग मुझे जज करेंगे। जैसा कि एपिक्टेटस ने एक बार अपने छात्रों को निर्देश दिया था : 'यह परवाह मत करो कि दूसरे तुम्हें बुद्धू या मूर्ख समझेंगे। तुम्हारा एकमात्र ध्यान स्वयं पर होना चाहिए, ताकि तुम अपनी प्रगति को नुकसान न पहुँचाओ।'

आपको इस कोटेशन की स्पष्टता पसंद नहीं आई? आपको परवाह नहीं होनी चाहिए। बस। उस जैसा व्यक्ति बनने का फैसला करें। आप तब भी विचारशील और बा-अदब हो सकते हैं। जब आप अपने रास्ते पर चलने का सोचें, आलोचना और बिन मांगी सलाह पाने के लिए तैयार रहें। 'मैं फलाँ-फलाँ काम करता।' जब मैंने अपनी पहली किताब लिखनी शुरू की, मुझे इस तरह की बातें बहुत सुननी पड़ीं। कुछ लोगों ने अपनी भौहें सिकोड़ी और ऐसी बातें कीं, जैसे, 'वाह, यह तो बहुत अजीबोगरीब है।' यह इसलिए कि बहुत से लोग सोचते हैं कि किताब लिखने के लिए आपको किसी ख़ास योग्यता की ज़रूरत होती है। वही लोग अब बहुत अचरज करते हैं कि अबतक मेरी एक लाख से भी ज़्यादा किताबें ऑनलाइन बिक चुकी हैं। लेकिन मैं उन लोगों से इस बात का ज़िक्र नहीं करता। इसका क्या फ़ायदा? जैसा कि एपिक्टेटस ने कहा, ख़ुद पर फ़ोकस करें।

आप ज़िंदगी में कुछ अलग करने का फैसला ले सकते हैं। अगर वह कामयाब नहीं रहता, तो कोई बात नहीं।

कम-से-कम आप फिट-इन करने की कोशिश तो नहीं कर रहे। जो लोग फिट-इन करने की बहुत कोशिश करते हैं, वे आखिर में फ्रस्ट्रेट हो जाते हैं। उन्हें यही मालूम नहीं रहता कि वे कौन हैं, क्योंकि उन्होंने अपनी सारी ज़िंदगी दूसरों को सुनने में ही बिता दी होती है। यह आइडेंटिटी क्राइसिस पैदा करने का नुस्ख़ा है। दूसरे लोग क्या सोचते हैं इसकी परवाह न कर आप इस किस्मत से बच सकते हैं। जो सही है, बस वही करें और एक अच्छा स्टॉइक बनें।

अगर आपकी ज़िंदगी परफ़ेक्ट नहीं है, तो भी है तो आपकी ज़िंदगी ही। यही सबसे बड़ी चीज़ है।

पत्र 61 : अपनी ख़ुशी दूसरों के साथ बाँटने पर फ़ोकस करें

आज की इस अलग-थलग और वैयक्तिक दुनिया में, यह भूलना बहुत आसान है कि हम सामाजिक प्राणी हैं। लेकिन, किसी वजह से हमारी आज की जीवनशैली लोगों को और ज़्यादा वैयक्तिक होने के लिए मजबूर कर रही है। ऐसा लगता है कि हम में से बहुत-से लोग घनिष्ठ, एक-दूसरे की फ़िक्र करने वाले, ठोस रिश्ते बना पाने के लिए बहुत व्यस्त हैं।

मेरे लिए, घनिष्ठ रिश्ते होना एक अच्छे घर, कार, छुट्टी आदि से कहीं ज़्यादा ज़रूरी है। अगर आप इन सबको अपने प्रियजनों के साथ बाँट न पाएँ, तो दुनिया में इस सबका होने का फ़ायदा क्या है? सेनेका ने, जो कि दोस्ती की महत्ता को बख़ूबी समझते थे, एक बार कहा था कि 'किसी भी मूल्यवान चीज़ का मालिक होने में कोई मज़ा नहीं है, अगर आप उसे किसी के साथ बाँट न पाएँ।'

ऐसा लगता है कि कभी-कभी हम अपना जीवन जीने में इतना व्यस्त हो जाते हैं कि हम यह भूल जाते हैं। लेकिन चाहे हम कितना भी व्यस्त क्यों न हों, हमें अपने ज़रूरी रिश्ते बनाए रखने के लिए समय ज़रूर निकालना चाहिए। हालाँकि हमारे स्कूल, नौकरी, खेल और नाईटलाइफ़ के साथियों का साथ हमें बहुत अच्छा लग सकता है, वे अक्सर हमारे सच्चे दोस्त नहीं होते। सच्चे दोस्त वे होते हैं जिनका हम अक्सर महत्त्व नहीं समझते, जिन्हें हम हलके में लेते हैं। हमारे जीवनसाथी, माता-पिता, भाई-बहन, और बेस्ट फ्रेंड्स। यही लोग वास्तव में हमारी परवाह करते हैं। और यही लोग हमारी ख़ुशी में शामिल भी होंगे।

सोचें आप क्या करते हैं जब आपके जीवन में कुछ अच्छा होता है। सबसे पहले आप क्या करते हैं? किसी करीबी व्यक्ति को फोन करते हैं, जिनके साथ आप वह बात बाँटने के लिए इंतज़ार नहीं कर सकते, है न?

- जब पहली नौकरी में मुझे अवॉर्ड मिला, मैंने अपनी माँ को फोन किया।
- जब मैंने अपना पहला घर ख़रीदा, मैंने अपने सबसे जिगरी दोस्त को फोन किया।
- जब मेरे पिताजी ने अपने ऑफिस के लिए सबसे पहले जगह ली, उन्होंने मुझे फोन किया।
- जब मेरे भाई की शॉर्ट फिल्म एक फेस्टिवल में स्वीकृत हुई, उसने मुझे फोन किया।
- जब मेरे सबसे अच्छे दोस्त की सगाई हुई, उसने मुझे फोन किया।

इन सभी स्थितियों में कुछ प्रिय लोगों के साथ ख़ुशी शेयर करने की भावना प्रधान थी। जब आप किसी के लिए पूरी दुनिया की ख़ुशी चाहते हैं, तब जानिए कि आपका रिश्ता अच्छा है। और हमें इस तरह के दर्जनों रिश्ते रखने की ज़रूरत नहीं होती। अगर आप के साथ कुछ लोग भी हैं जिनके बारे में आपको पता है कि वे आपकी परवाह करते हैं और आप उनकी परवाह करते हैं, तो आप अच्छी स्थिति में हैं। जब आपकी ख़ुशी में शामिल होने के लिए आपके पास कोई है, तो जानिए कि आपकी मुश्किलों में भी आपका साथ देने के लिए कोई है।

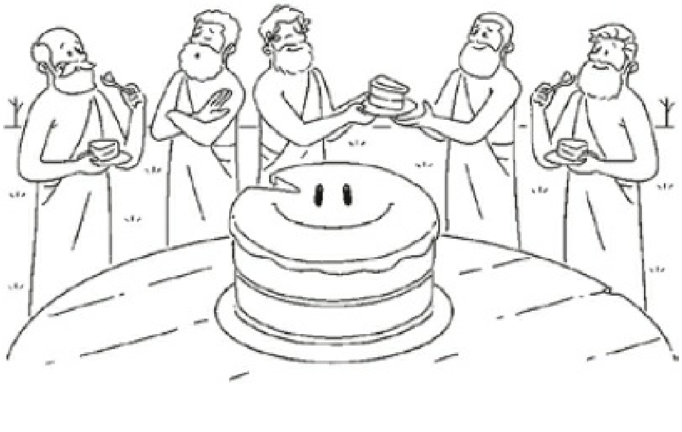
ज़िंदगी हमेशा आनंद भरी नहीं होती है। कभी-कभी हम दर्द भरे पलों से भी गुज़रते हैं। लेकिन अगर आपकी ज़िंदगी में कुछ अच्छे लोग हैं, तो ऐसे पलों में दर्द कुछ कम हो जाता है।

अगर आपके पास केवल एक ही व्यक्ति आपका सहारा है, तो भी वह बहुत है। लेकिन आपको भी उनके साथ खड़ा होना होगा। यही सबसे ज़रूरी है। जब आपके पास अच्छा समय बाँटने के लिए कोई है, तो आपके पास मुश्किल भरा समय बाँटने के लिए भी कोई है।

एक अच्छा दोस्त बनने के लिए, अगला क्या करता है इस बात पर ध्यान न दें। आपका फ़ोकस केवल इस पर होना चाहिए कि आप क्या करते हैं। अपना समय और शक्ति उन लोगों के लिए लगाएँ जो यह समझते हैं। अर्थात जो आपके प्रयासों को नहीं सराहते आप उन पर अपना समय नहीं लगाना चाहते हैं। आपको पता चल जाता है, जब दूसरे लोगों का आपके साथ कोई भावनात्मक रिश्ता नहीं है। इस बारे में ईमानदार रहें।

अगर दूसरे लोग आपकी ज़िंदगी में शामिल नहीं होना चाहते तो कोई बात नहीं। हमें किसी भी प्रकार के रिश्ते के लिए ज़बरदस्ती नहीं करनी चाहिए। बस यह याद रखें कि इस दुनिया में बहुत से ऐसे लोग हैं जिनके लिए गहरे संबंध मायने रखते हैं। अगर आप ऐसे लोगों को नहीं जानते हैं, तो उनकी खोज में वक्त लगाना ज़्यादा बेहतर है। प्राय: हम सभी कुछ ऐसे लोगों को जानते ही हैं जिनके साथ हमेशा से हमारी घनिष्ठता रही हो। बस हमने वह रिश्ता बनाए नहीं रखा। हमने कभी इस तरह की बात नहीं की जैसे, 'मैं आपकी कदर करता हूँ।'

चाहे आप कितने ही अच्छे या बुरे क्यों न हों, लोगों को बताना कि आप उनकी कदर करते हैं हमेशा अच्छा होता है। अच्छे संबंध बनाने के लिए सिर्फ़ इतनी ही ज़रूरत होती है : सराहना।



कठिन समय से निपटने पर फ़ोकस करें

‘यदि इस सबमें कोई बाधा आती है, उस बाधा को आप एक बादल जैसा समझें जो कि क्षण भर सूरज के सामने आ जाता है, लेकिन उसकी रोशनी कम नहीं कर पाता।’

— लूसियस एनेयस सेनेका



पत्र 62 : चिंताजनक समय में जीवन जीने पर फ़ोकस करें

यूक्रेन में जंग छिड़ने से पहले, बहुत लोगों को यह उम्मीद नहीं थी कि सचमुच ऐसा हो जाएगा। इस समय मुझे कोविड के शुरुआती दिनों की याद आई। ज़्यादातर लोगों ने यही सोचा था कि यह एक फ़्लू जैसा था और इससे उनकी ज़िंदगी में रुकावट नहीं आएगी। फिर, सब कुछ बदल गया। कोविड से हुईं परेशानियाँ — जैसे इन्फ्लेशन, लड़ाई-झगड़ा, डर, कोविड से हुईं स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ का तो कहना ही क्या — ये सभी सालों क्या, बल्कि दशकों तक इनका असर मालूम पड़ेगा। जैसा कि 1930 की महामंदी में हुआ था। जिन लोगों ने वह समय देखा है, वे उसके असर से आजीवन उबर नहीं पाए हैं।

दूसरे विश्व युद्ध या किसी अन्य युद्ध में भी यही आलम रहा। यह तो मैंने ख़ुद भोगा हुआ है: 1980 के दशक में जब मेरे माता-पिता तेहरान में रहते थे उन्होंने युद्ध देखा। आठ साल की इस लड़ाई ने ज़िंदगी के हर हिस्से को प्रभावित किया। इस तरह का अनुभव आपके साथ ताउम्र रहता है चाहे आप एक सुरक्षित देश में भी क्यों न रहते हों। लेकिन इससे आप ज़िंदगी जीने का अपना जज़्बा तो ख़त्म नहीं कर सकते। इसका एक बहुत बड़ा उदाहरण निवेशक सैम ज़ेल हैं, जो बयान करते हैं कि कैसे उनके माता-पिता ने 1938 में पोलैंड छोड़ा। अपनी किताब में वे अपने पूरे परिवार का जो कि यहूदी थे, ज़िक्र करते हैं कि किस तरह वे एंटी- सेमिटीज़्म से भयभीत थे। लेकिन केवल उनके पिता को ही यूरोप से बाहर निकलने की अर्जेंसी महसूस हो रही थी। नाज़ियों द्वारा पोलैंड की रेल लाइनों की बमबारी करने से पहले, पोलैंड से बाहर जाने वाली आख़िरी ट्रेन से उनके माता-पिता बाहर आए। उसके बाद ज़ेल के परिवार को अमेरिका पहुँचने में दो साल लगे, जहाँ उनके पिता ने बिज़नेस करना शुरू किया।

मुझे यह कहानी परिचित लगती है, क्योंकि मेरे पेरेंट्स ने भी युद्ध के कारण देश छोड़ा। और उन्होंने भी दोबारा ज़ीरो से शुआत की। युद्ध के शुरुआती दिनों में या जब कोई आपदा हो, तब आप हमेशा ख़तरे से जूझ रहे होते हैं। आप चाहे आज एक सेफ़ देश में घर में बेशक बैठे हों, तब भी आपको न्यूक्लीयर वॉर का ख़तरा महसूस होता है। अगर आप इन इमोशंस से डील नहीं करते तो आपको घबराहट होती है। भयानक समय से गुज़रने वाले इन लोगों से मैंने यही सीखा है कि आपको हमेशा अलर्ट रहना है। आपको किसी भी स्थिति के लिए तैयार रहना है, चाहे कुछ भी करना पड़े, चाहे वह ब्रिटिश की तरह वर्ल्ड वॉर दो में शांत

रहकर काम करना हो, या यूक्रेनियों की तरह लड़ाई लड़ना हो। हमें नहीं पता कि भविष्य में क्या होगा या हमें क्या करने के लिए कहा जाएगा।

लेकिन जैसा कि सेनेका ने कहा, **'तकदीर उनके लिए भारी पड़ती है, जिनके लिए वह अप्रत्याशित होती है। जो हमेशा ताक में रहते हैं, वे आसानी से सब सहन कर लेते हैं।'**

जब आप चौकस नहीं रहते हैं, तो आपको हरेक चीज़ का झटका लगता है। वे अप्रत्याशित रहती हैं। यह जीने का सबसे ख़राब तरीका है। एक स्टॉइक के रूप में, आप को सतर्क रहना है, लेकिन पैरानॉयड नहीं। आपको हरेक बात को सुन कर, समझ कर, सोच कर और तब, ज़रूरत के अनुसार, उस पर काम करना है। आप फैक्ट्स देखना चाहते हैं, न कि डर में जीना चाहते हैं।

इसका एक अहम हिस्सा है सभी जानकारियों/ ख़बरों को समझना। चूँकि आजकल दुनिया में इतनी सारी जानकारियाँ हैं, यह तय करना मुश्किल हो जाता है कि किस बात पर ध्यान दें और असल में क्या करना चाहिए। मेरा सुझाव यही है कि ट्विटर, और ऐसे ही फोरम से, जो कि अनेकों एक्सपर्ट से भरे हुए हैं, जो समझते हैं कि उन्हें जंग, पैन्डेमिक, पॉलिटिक्स, पॉवर और ऐसे ही अनेकों टॉपिक पर सब कुछ मालूम है, उनसे दूर रहना चाहिए। जब आप दूसरों की बात सुनते हैं, तब जो हो रहा है आप उसके बारे में उनके विचार सुन रहे हैं। आप अपनी सोच को ही आउटसोर्स कर दे रहे हैं। भरोसे के लायक बनने के लिए यह नुस्ख़ा अपनाएँ : जब आप किसी मुसीबत का सामना कर रहे हों, और जब आपकी मदद करने के लिए कोई नहीं है, तब आप अपनी ही सोच और निर्णय लेने की सामर्थ्य पर निर्भर करते हैं। उस समय स्टॉइसिज़्म के सिद्धांतों के अनुसार परखें कि आपके नियंत्रण में क्या है और उस शक्ति का इस्तेमाल करें।

अपने परिवारों में मेरे पेरेंट्स उन कुछ ही लोगों में से थे, जिन्होंने अपना देश छोड़ने का साहस किया। उनके बस में सिर्फ़ यही था। सैम ज़ेल ने बताया है किस तरह उनका पूरा परिवार ही लगभग ख़त्म हो गया। उन्होंने, यह मान कर कि वे लोग सुरक्षित रहेंगे, युद्ध में भी अपने देश में ही रहने की ठानी। ज़िंदगी पेचीदा और कठोर है। स्टॉइक दार्शनिक इसे बख़ूबी समझते थे। उन्होंने सब को स्वतंत्र होकर सोचना सिखाया है। और जो कुछ भी हो उसके लिए तैयार रहना सिखाया है। नेक ज़िंदगी जीने का नुस्ख़ा यही है।



पत्र 63 :
छोटी-छोटी चीज़ों के लिए आभारी रहने पर फ़ोकस करें

मेरे एक दोस्त ने मुझे बताया कि वह अपने पेरेंट्स से ज़्यादा जल्दी-जल्दी मिलना चाहता है। जब मैंने उससे पूछा कि वह ऐसा क्यों करना चाहता है, उसने बताया कि उसने कुछ कैलकुलेशन की हैं। उसने कहा, 'मेरे पेरेंट्स सत्तर के दशक में हैं। हम एक-दूसरे से साल में करीब दो बार मिलते हैं। दोनों तरफ के मेरे ग्रैंडपेरेंट्स 84 साल तक जीए। इस हिसाब से, अपने पेरेंट्स को अब मैं शायद करीब 20 बार ही और मिल पाऊँ।'

एक साधारण गणना के फलस्वरूप, वह अपने पेरेंट्स के साथ बिताए समय के लिए कृतज्ञ था और उनसे ज़्यादा मिलने का प्रयास करने लगा। हमारे जीवन में बहुत-सी ऐसी बातें हैं जिनका अक्सर हम महत्त्व नहीं समझते, जिन्हें हम हलके में लेते हैं। क्योंकि हम इंसानों की एक अजीब ख़ासियत है; हम अपने किए पर शायद ही कभी पछतावा करते हैं। इसके बजाए हमें उन बातों का पछतावा रह जाता है, जो हमने नहीं किया। जब मेरी दादी मृत्यु-शय्या पर थीं, वे सिर्फ़ उन चीज़ों के बारे में बात करती रहीं जो वे नहीं कर पाईं। और वह क्रेज़ी चीज़ें नहीं थीं। वह इस तरह की बातें थीं जैसे; काश कि मैंने परिवार के कुछ सदस्यों के साथ बिताए समय की और कद्र की होती।

जीवन में, बहुत-सी ऐसी चीज़ें होती हैं जिन्हें हम बदल नहीं सकते। हर रोज़, हम मौत के एक और दिन करीब पहुँचते जाते हैं। और इस बारे में शुक्रगुज़ार न होकर, हम उन बातों के बारे में चिंता करते हैं जो कि मौत की अपेक्षा बहुत ही छोटी हैं।

शुक्रिया अदा करने की मेरी सबसे पसंदीदा एक्सरसाइज़ एपिक्टेटस ने सुझाई थी। उन्होंने यह करने का प्रोपोज़ किया : 'ज़िंदगी में जब भी कोई मुश्किल आए, मौत और अन्य त्रासदियों को याद करें, जिनका लोगों को सामना करना पड़ता है, या पड़ सकता है। आप पाएँगे कि आप जिस भी बात की चिंता कर रहे हैं, वह मौत के सामने कुछ भी नहीं है।'

इस तरह से सोचने के लिए ख़ुद को ट्रेन करने में थोड़ा वक्त लगता है, लेकिन यह गारंटी है कि यह कामयाब है। हम जिन भी बातों के बारे में चिंता करते हैं या परेशान होते हैं, मौत की तुलना में वे सब बहुत गौण हैं। मेरा दोस्त, जिसने यह गिनती की थी कि वह अपने पेरेंट्स को और कितनी बार मिल पाएगा, ने बताया कि अब जब वह उनसे बात करता है वह फ्रस्ट्रेट नहीं होता। आप जानते ही हैं कि परिवार में कभी-कभी क्या स्थिति हो

जाती है; कभी-कभी हम एक-दूसरे से पूरी तरह इरीटेट हो जाते हैं। हम बहस करते हैं, निराश होते हैं और शायद एक-दूसरे को भला-बुरा भी कहते हैं।

लेकिन अगर आप ख़ुद को यह याद दिलाते रहेंगे कि शायद यह आख़िरी बार है जब आप अपने प्रिय व्यक्ति को मिल रहे हैं, तो आप छोटी-छोटी बातों पर ध्यान नहीं देंगे।

मैं यह नहीं कहता कि ‘हम सबकी मृत्यु होने वाली है!’ इस वजह से सब कुछ ही स्वीकार्य है। यह सोच बहुत नाशवादी, नाइलीस्टिक है। स्टॉइक दार्शनिक इस एक्सरसाइज़ को छोटी-मोटी बातों के लिए इस्तेमाल करते थे। उन बातों के लिए जिनके बारे में परेशान होना निरर्थक है। वे भली-भाँति जानते थे कि इन गौण बातों पर ध्यान देने से हमारी समय व शक्ति ही ख़र्च होगी।

इसके बजाए, बेशकीमती चीज़ों का मज़ा लें। उदाहरण के लिए, यह हकीकत की आप इस घड़ी आप ज़िंदा हैं। आप यहाँ मौजूद हैं! ज़िंदगी के लिए शुक्रगुज़ार होने के लिए आपको सुन्दर सनसेट देखने, बारिश में घूमने या इसी तरह की कोई अंट-संट चीज़ करने की भी ज़रूरत नहीं है। मैं दावे से कह सकता हूँ कि मृत्यु-शय्या पर पड़ा व्यक्ति कुछ दिन और जीने के लिए अपना सब कुछ देने के लिए तैयार होगा। केवल ज़िंदा रहना ही सबसे बड़ी नियामत है।

पत्र 64 :
ज़िंदगी के उतार-चढ़ाव पर फ़ोकस करें

जीवन की प्रकृति पर मार्कस ऑरेलियस का यह कोटेशन मुझे बहुत पसंद है : 'संसार का चक्र कभी नहीं बदलता — ऊपर और नीचे, एक युग से दूसरे युग तक।' अगर ईमानदारी से कहें, तो क्या आप अपेक्षा करते हैं कि ज़िंदगी हमेशा अच्छी ही होनी चाहिए? आप करते हैं, है न? मेरी समझ से ज़्यादातर हम सभी इसी सोच के साथ बड़े होते हैं। हम सोचते हैं कि ज़िंदगी में धीरे-धीरे सुधार होना चाहिए। हम वर्णन सुनते हैं कि किस तरह पिछले दशकों में इस दुनिया और इकॉनमी में सुधार हो रहा है और हम समझते हैं कि जीवन में हरेक बात के लिए यही नॉर्मल पथ है। अलजेब्रा की तरह ही इस सबमें भी लीनियर रिलेशन है। अगर X ऊपर जाता है, तो Y भी ऊपर जाएगा।

हम मान लेते हैं कि अगर हम बड़े होते हैं, तो हमें हर चीज़ स्वत: ही समझ आ जाएगी। फिर, हम असल में जब बड़े होते हैं, तब हमें पता चलता है कि किसी को नहीं पता है कि वे क्या कर रहे हैं। उम्र और बुद्धि और उम्र और दौलत में कोई सीधा रिश्ता नहीं है। अगर यह सच होता, तो एक उम्र से बड़ा हर व्यक्ति ही अमीर जीनियस होता। असलियत यह है कि हमारे जीवन काल में ज़िंदगी का रुख़ हमेशा ऊपर की ओर ही नहीं रहता है। समय-समय पर जीवन में उतार-चढ़ाव आता ही रहता है। यह बुझा हुआ वक्त कभी-कभी कुछ दिनों में ठीक होता है, कभी महीनों में और अगर आप ख़ासे अनलकी हैं, तो सालों तक भी लग जाते हैं।

बहुत से लोग 2020 को अपने लिए बहुत ख़राब बताते हैं, क्योंकि उन्हें घर से काम करना पड़ा था और वे छुट्टियों पर नहीं जा पाए थे। मेरे एक दोस्त के लिए 2020 सचमुच में बहुत ही ख़राब बीता था। उस साल, जनवरी में एक साइकिलिंग एक्सीडेंट में उसका एसीएल (घुटने की एक प्रकार की चोट) फट गया था और फरवरी में उसे सर्जरी करवानी पड़ी। जब वह रिकवर कर ही रहा था, तभी कोरोना वायरस पैन्डेमिक शुरू हो गया और वह फ़िज़ियोथेरेपी के लिए नहीं जा पाया, जिससे उसकी रिकवरी पर असर पड़ा। सर्जरी से पहले और उसके बाद भी हफ़्तों तक उसे बैसाखी के सहारे चलना पड़ा।

फिर, गर्मियों में उसे कोविड हो गया, जिससे उबरने में उसे करीब तीन हफ़्ते लगे। उन गर्मियों के बाद, वह बेहतर महसूस करने लगा और घरेलू कामों में हाथ बँटाने लगा। लेकिन इसमें उसकी पीठ में मोच आ गई और दो हफ़्तों तक उसे केवल बिस्तर पर ही रहना पड़ा। उसके बच्चे छोटे हैं; इसलिए उसकी पत्नी को, जब तक वह बीमार रहा, उसकी और बच्चों की अकेले देखभाल करनी पड़ी। करीब एक साल बाद, अब वह बेहतर महसूस कर रहा है और करीब-करीब पूरी तरह स्वस्थ हो गया है। लेकिन इस घुटने की चोट से उबरने में उसे

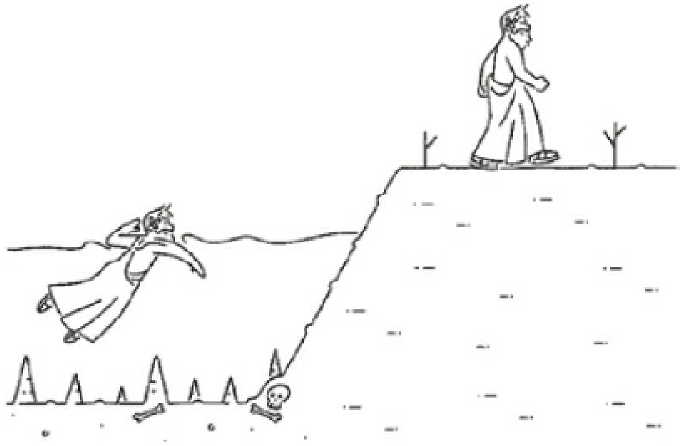
करीब डेढ़ साल लगे। पिछले हफ़्ते उसे फिर कोविड हो गया। इस तरह की घटनाओं पर हमारा कोई कंट्रोल नहीं है।

जैसा कि मार्कस ऑरेलियस ने कहा: 'चाहे वह परमाणु हों या प्रकृति, इस सबमें पहली चीज़ यह है कि : मैं जिस दुनिया का हिस्सा हूँ उस पर प्रकृति का नियंत्रण है। दूसरा : ऐसे ही अन्य कई हिस्सों से मेरा रिश्ता है। और यह बात ध्यान में रखते हुए, मुझे कोई अधिकार नहीं है कि, मैं एक हिस्से की तरह, उस के बारे में शिकायत करूँ, जो कि मुझे पूर्ण रूप से दिया गया है।'

हालाँकि मेरा विश्वास है कि हमारे पास बहुत-सी व्यक्तिगत आज़ादी है और हम अपना मार्ग चुन सकते हैं, लेकिन हमें यह भी स्वीकारना होगा कि बहुत-सी ऐसी बातें हैं जिन पर हमारा कोई नियंत्रण नहीं है।

कभी-कभी हम यह मानने लगते हैं कि हम ही अपनी नियति के मालिक हैं। हम सोचते हैं कि ज़िंदगी एक मूवी की तरह है, और हम उसके राइटर, डायरेक्टर और एक्टर हैं। यह ज़िंदगी की हकीकत नहीं है। असल में, हम केवल एक एक्टर ही हैं। और हमें एक रोल दिया जाता है, जो हमें अदा करना है। स्टॉइक दार्शनिकों का मानना है कि हमें यह रोल अपनी काबिलियत के अनुसार पूरा करना चाहिए। इसका यह मतलब नहीं कि आपको जैसा रोल दिया गया उसे वैसे ही अदा करना है। नहीं, आप तब भी उस रोल को अपना मोड़ दे सकते हैं। इसे ऐसे समझ सकते हैं। पिछले दशकों में, कई एक्टरों ने बैटमैन फिल्मों में जोकर का रोल किया है। जैक निकोलसन से जेरेड लेटो तक। जोकर की मेरी सबसे पसंदीदा भूमिका स्व. हीथ लेजर ने द डार्क नाइट में निभाई है। किसी और ने इस भूमिका को इतनी ख़ूबी से अदा नहीं किया है। और हीथ लेजर के अलावा कोई और उस रोल को उस तरीके से अदा भी नहीं कर सकता था।

ज़िंदगी में हम भी ऐसा ही करते हैं। हम अपना रोल कैसे अदा करेंगे, इसका फैसला हम करते हैं। ज़िंदगी के प्रति अपने नज़रिए को शक्ल देने की ताकत हम में है। हम सभी की अपनी यूनिक शैली और पर्सनालिटी होती है। लेकिन हमारे पास ज़िंदगी में बहुत-सी चीज़ें बदल पाने की शक्ति नहीं होती। हो सकता है कि यह बंदिश भरा लगे, लेकिन अगर आप इस पर गहराई से सोचें तो असल में यह बहुत मुक्ति देने वाला है। इससे आपको यह ग़ुस्सा करने में वक्त ख़राब करने की ज़रूरत नहीं है ज़िंदगी जैसी है वैसी क्यों है। जब ज़िंदगी अच्छी हो, उसका मज़ा लीजिए। जब ज़िंदगी में मुश्किलें हों, उनसे पार पाने की कोशिश करें। जीवन चक्रीय है जिससे आपको यह दृष्टिकोण मिलता है कि ख़राब वक्त के बाद अच्छा वक्त आएगा ही। दोनों के लिए ही चियर्स!



पत्र 65 :
असामंजस्य से निकलने पर फ़ोकस करें

कभी-कभी एक नेगेटिव बात आपको एक ऐसे डाउनवर्ड स्पाइरल में बाँध देती है, जिससे चीज़ें लगातार बदतर ही होती चली जाती हैं। पिछले हफ़्ते मैं अपने दोस्त डेव से बात कर रहा था कि अटक जाने पर कैसा महसूस होता है। डेव ने बताया कि कुछ महीने पहले उसे ज़ुकाम हो गया था, जिससे उसका एक्सरसाइज़ करना और हेल्दी फ़ूड खाना बंद हो गया था। इससे उसे और ख़राब लगने लगा और उसकी नींद पर असर पड़ा। वह दिन में भी थका हुआ महसूस करता था और फ़ोकस नहीं कर पा रहा था, जिससे उसके काम पर असर पड़ा।

क्या हम सभी ने कभी-न-कभी ऐसा अनुभव नहीं किया है? एक छोटी घटना से भी ज़िंदगी अस्त-व्यस्त हो जाती है जिसका असर महीनों तक चलता है। ऐसी स्थिति में उस डाउनवर्ड स्पाइरल को वहीं रोकना ही अच्छा रहता है। अगर आप ऐसा नहीं करते हैं तो अकारण ही आप अपनी ज़िंदगी से नफ़रत करने लगते हैं। मेरे एक दोस्त, जिससे मैं हाल ही में मिला, ने भी कुछ ऐसी ही बात बताई। उसने बताया कि उसके साथ भी ऐसा ही हुआ था, लेकिन वह उस नेगेटिव मन:स्थिति से उबर नहीं पाया। 'कुछ समय बाद, अकारण ही मुझे अपनी नौकरी ख़राब लगने लगी। और घर पर मेरी पत्नी से मेरे विवाद बढ़ गए।'

कई बार हम अपनी कुंठाओं के कारण नहीं समझ पाते। हम सोचते हैं कि हमारी नाख़ुशी का जो भी कारण है, उसे तुरंत बदल देने से समस्या का समाधान हो जाएगा। हो सकता है आप सोचते हों कि आपकी नौकरी से आपको दुःख हो रहा है, इसलिए आप दूसरी नौकरी खोजते हैं। लेकिन, इस पूरे प्रकरण में, समस्या आपकी नौकरी नहीं थी, बल्कि उससे संबंधित आपकी भावनाएँ थीं।

जब आपको अपनी ज़िंदगी में सब कुछ उदासी भरा लगे और जब आपको किसी भी बात में उत्साह न रहे, तो यह ट्राई कीजिए : एक नया, सार्थक गोल तय कीजिए। जब आप मन-ही-मन सोचते रहते हैं, अपने ही ख़्यालों में डूबे रहते हैं, उस समय स्वयं पर ही ध्यान केन्द्रित करना आपके लिए अच्छा नहीं रहता। किसी बाहरी चीज़ पर ध्यान लगाएँ। ख़ुद से हटकर, किसी ऐसी बात पर बाहर झाँकें, जिससे दूसरों पर प्रभाव पड़ता हो। मेरा दोस्त डेव एक व्यवसायी है और उसने बताया कि उसने अपने एक प्रमुख प्रोडक्ट को रिडिज़ाइन करने का फैसला किया। कुछ लोगों से, जिनका वह सम्मान करता था, उसे फ़ीडबैक मिला और उससे प्रेरित होकर उसने कुछ बदलाव किए, ताकि उसके कस्टमर्स को बेहतर अनुभव हो।

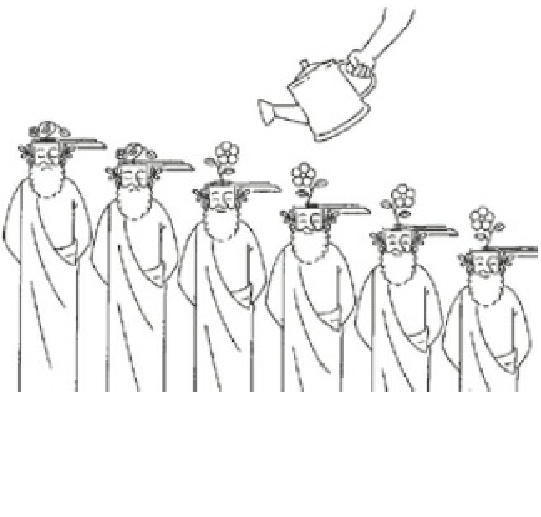
जब-जब मुझे लगता है कि मैं किसी बिंदु पर अटक गया हूँ या मुझ में शक्ति नहीं है, मैं नई चीज़ें खोजता हूँ, जिन पर मैं काम कर सकूँ। लेकिन मैं केवल उन्हीं चीज़ों पर फ़ोकस करता हूँ, जो मुझे उत्साहित करती हैं और जो चीज़ें महत्त्वपूर्ण हैं।

जब आप किसी ऐसी चीज़ पर काम करते हैं जो आपके लिए महत्त्वपूर्ण है, तो आपको अपने दिन सार्थक लगते हैं। जब आप निरूद्देश्य जीवन जीते हैं, आपको लगता है कि आप अपना समय व्यर्थ कर रहे हैं। जैसा कि सेनेका ने एक बार कहा था, आप अपने जीवन के प्रत्येक दिन का प्रयोग करना चाहते हैं : 'अगर कोई मेरा दिन ख़राब करने की पर्याप्त भरपाई नहीं कर पा रहा है, तो वह मेरे एक दिन को भी लूट न पाए।' कोई भी व्यक्ति आपका दिन आप से छीन न पाए, यह सुनिश्चित करने के लिए आप रोज़ ही कुछ सार्थक काम करें। यह मैं अपने व्यक्तिगत अनुभव से बता सकता हूँ कि लक्ष्य होने से जितना प्रोत्साहन मिलता है, उतना किसी और चीज़ से नहीं मिलता।

जब आप अहम चीज़ें करते हैं, तब आपको यह कभी नहीं लगेगा कि आप अपना समय ख़राब कर रहे हैं। लेकिन जब आपको लगता है कि हर दिन पहले जैसा ही है, और आप कुछ प्रगति नहीं कर पा रहे हैं, तो आप बहुत जल्द ही परेशान हो जाते हैं। जब ऐसा हो, समझें कि बदलाव करने का वक्त आ गया है।

लेकिन यह बदलाव जीवन में बहुत बड़ा ही हो ऐसा ज़रूरी नहीं है। पहले अपनी मानसिकता बदलें। उसके बाद अगर और चीज़ों में भी बदलाव की ज़रूरत है, तो ज़रूर करें।

कम-से-कम आप सही जगह से शुरुआत तो कर रहे होंगे : ख़ुद से बाहर। जो दूसरों के लिए उपयोगी हो वह चीज़ आप कैसे कर सकते हैं? जब भी आप किसी जगह अटका हुआ महसूस करें, ख़ुद से यह सवाल करें और आप उस स्थिति में ज़्यादा देर तक नहीं रहेंगे। जब हम कुछ सार्थक करने की कोशिश करते हैं, अच्छी चीज़ें ज़रूर संभव होती हैं।



पत्र 66 :
अजेय बनने पर फ़ोकस करें

जब जो चीज़ आप पाना चाहते हैं, वह आपको नहीं मिलती तो आप क्या करते हैं? मैं यहाँ बड़ी-छोटी दोनों ही चीज़ों की बात कर रहा हूँ। जब भी मुझे किसी प्रकार का झटका या संघर्ष का सामना करना पड़ता था, मैं बहुत हताश हो जाता था।

जब मैं कॉलेज में था, तो ग्रुप असाइनमेंट्स करने के समय यदि कोई ग्रुप मेम्बर नहीं आता था, मैं बहुत फ्रस्ट्रेट हो जाता था। कुछ क्लासों के लिए आप अपने टीम के सदस्य चुन नहीं सकते थे। प्रोफ़ेसर छात्रों को ग्रुप में बे-सिलसिलेवार डालते थे। जहाँ तक मुझे याद है, हर ग्रुप में एक-न-एक ऐसा व्यक्ति होता ही था जो कि अपनी बात पर खरा नहीं रहता था या बेढंगा काम करता था। बाकी ग्रुप के सदस्य इसे स्वीकार कर कामचोर व्यक्ति के हिस्से का भी काम कर लेते थे। मैं भी ऐसा ही करता था। लेकिन यहाँ एक समस्या है।

आप जिस तरह छोटी-छोटी समस्याओं से निपटते हैं, उसी तरह से आप बड़ी समस्याओं से भी जूझते हैं।

यह बात मैंने स्टॉइक दार्शनिकों से सीखी। वे दृढ़ निश्चयी लोग थे जो कि अनस्टॉपेबल होने में बहुत गर्व महसूस करते थे। अगर वे कुछ करने का निर्णय करते थे — कुछ भी — तो वे उसे बख़ूबी करने के लिए प्रतिबद्ध रहते थे।

एपिक्टेटस ने इसका सबसे अच्छा वर्णन किया है : जब आप कुछ करने का निर्णय करते हैं जो आपकी समझ से सही है, तो चाहे मेजोरिटी लोग उसे करने के पक्ष में न हों, तो भी उसे करने में किसी को आड़े न आने दें। अगर वैसा करना ग़लत है, तो आपको वह करना ही नहीं चाहिए। लेकिन यदि वह सही निर्णय है, तो दूसरे क्या सोचते हैं इस की परवाह ही क्यों करना?’ जब कोई कामचोरी कर रहा हो, तो सही काम तो यही होगा कि इस बारे में आप उनका सामना करें और बताएँ कि वे अपने हिस्से का काम नहीं कर रहे हैं। आप लोगों को बदलने का मौका हमेशा दे सकते हैं। लेकिन एक मोड़ पर आकर हमें सीमाएँ तय करनी ही चाहिए। यह बात क्लास प्रोजेक्ट से परे, हमारी रोज़मर्रा की ज़िंदगी और प्रोफेशनल लाइफ में भी लागू होती है। कुछ हफ़्ते पहले जब मैं स्पेन में था, मैंने सिक्स्ट नाम की एक जर्मन कार रेंटल कंपनी से एक कार हायर की। मैंने कार के लिए एडवांस पेमेंट की और उन्होंने उसके लिए 300 यूरो का डिपाज़िट भी लिया। जब मैंने कार वापस की उन्होंने मेरा डिपॉज़िट मुझे नहीं लौटाया। उन्होंने कहा कि मुझे वह कुछ दिनों में ख़ुद-ब-ख़ुद वापस

मिल जाएगा। जब ऐसा नहीं हुआ तब मैंने उन्हें दोबारा कांटेक्ट किया। लेकिन उनकी कस्टमर सर्विस बहुत ही ख़राब थी। मैंने उन्हें कॉल किया और वहाँ के व्यक्ति ने कहा कि वह मेरी मदद नहीं कर सकता।

तो मैंने उन्हें एक ईमेल लिखा। एक हफ़्ता गुजरा — कोई जवाब नहीं आया। मैंने मन में कहा, 'चाहे कुछ भी हो जाए, मैं अपना डिपॉज़िट लेकर ही रहूँगा।' मैंने नीदरलैंड और जर्मनी में उनके ऑफिस के ईमेल खोजे। मैंने उन्हें ईमेल किया और आख़िरकार उनके डच ऑफिस से मुझे जवाब आया : 'ठीक है, हम इसका समाधान करते हैं। आपको अपना डिपॉज़िट वापस मिल जाएगा।' मैंने अपना बैंक अकाउंट उनके साथ कन्फर्म किया और पैसे मिलने का इंतज़ार किया। कुछ दिन बीत गए, कोई जवाब नहीं। मैंने दोबारा उनके ऑफिस में ईमेल किया। मैं पाँच दिन तक रोज़ उन्हें ईमेल करता रहा। मैंने ख़ुद को कहा, 'जब तक मुझे मेरा पैसा वापस नहीं मिल जाता मैं रुकूँगा नहीं।' उस दिन ही मुझे मेरा पैसा वापस मिल गया।

मैं छोटे उदाहरण इसलिए नहीं दे रहा हूँ कि उसमें कहना आसान है, 'ओह, यह एक छोटी-सी चीज़ है, इसे जाने देता हूँ।' नहीं, यह छोटी बात नहीं है! मुद्दा यह है कि आप जीवन में किसी भी बात पर क्या प्रतिक्रिया करते हैं। अगर आपको पता है कि आप सही काम कर रहे हैं, तो किसी को भी आपको रोकने मत दीजिए।

यह जीवन का एक बहुत महत्त्वपूर्ण सबक है। कसरत करने में भी यही सिद्धांत लागू होता है। अनडिस्प्यूटेड के होस्ट, स्किप बेयलेस मेरे पसंदीदा स्पोर्ट्स कमेंटेटर हैं। वह सत्तर साल के हैं और ढाई घंटे के अपने शो में वह रोज़ टीवी पर आते हैं। शेप में बने रहने के लिए, वह रोज़ एक्सरसाइज़ करते हैं। उनका उसूल है : 'कभी मत चूको।' उन्होंने सीखा कि जब आप एक दिन चूकते हैं, तो एक और दिन छोड़ने की आपकी प्रवृत्ति होती है, फिर एक और दिन। आप किस तरह व्यवहार करते हैं, यही बात इस पर भी लागू होती है।

अगर आप एक छोटी बात से चूक करते हैं, तो आप और भी कई बातों में चूक करेंगे। जब तक आप समझें, इससे पहले आप कई बातों में चूक कर जाएँगे।

नौकरी में या किसी भी चैलेंज से निपटने के लिए यह बहुत अच्छी मानसिकता है। लेकिन यह रिश्तों और मानसिक स्वास्थ्य के लिए उपयुक्त नहीं है। यह ठीक है कि आप अपनी निजी ज़िंदगी में कठोर या सख़्त नहीं होना चाहेंगे। यह एक कष्टप्रद व्यक्ति बनने का अचूक नुस्ख़ा है। लेकिन संभावना यह है कि आप घर के बाहर अजेय बनना चाहते हैं। यह मैंने अपनी माँ से सीखा है। वह हमेशा कहती थीं, 'घर पर सबके साथ अच्छा व्यवहार करो। घर के बाहर सबको लात मारो।'



पत्र 67 :
पर्सनल पॉवर और ऑनरशिप पर फ़ोकस करें

जब आप न्यूज़ देखते हैं, तो सोचते हैं कि संसार ख़त्म होने वाला है। सच में, अगर आप साल के किसी भी दिन को लें, इतनी बड़ी-बड़ी समस्याएँ नज़र आती हैं कि आप न चाहते हुए भी सोचने को मजबूर हो जाते हैं, 'यह दुनिया दिन-ब-दिन बिगड़ती ही जा रही है।'

मैं अपने घर वालों के साथ भी यह बहुत देखता हूँ। वे सब न्यूज़ देखने के एडिक्ट हैं और उससे वह हमेशा ही डरी हुई मन:स्थिति में रहते हैं। महँगाई का क्या होगा? जंग का बारे में क्या? फूड शोर्टेज का क्या? दुष्ट सरकारों का क्या होगा?

मैंने नोटिस किया है कि जो लोग बहुत ज़्यादा न्यूज़ देखते हैं, वे पैसिव हो जाते हैं। वे समाधानों के लिए दूसरों पर निर्भर रहते हैं।

वे चाहते हैं कि दूसरे लोग उनकी समस्याओं का समाधान कर दें। लेकिन बात यह है कि, ज़िंदगी में बड़ी चुनौतियाँ हमेशा ही रही हैं। आजकल मैं अपनी अगली किताब लिख रहा हूँ, जो कि निवेश में स्टॉइसिज़्म के सिद्धांत प्रयोग में लाने पर है। मेरी रिसर्च का एक हिस्सा पिछले स्टॉक मार्किट क्रैश पर भी नज़र डालना है। मैं 2009 के अख़बारों को पढ़ रहा हूँ जब दुनिया की इकॉनमी की प्रगति की संभावनाएँ बहुत कम थीं। वाल स्ट्रीट जर्नल के एक लेख में, एक इकोनॉमिस्ट ने आने वाले समय में मंदी की चेतावनी दी थी : 'हम किसी भी तरह एक गहरे और लम्बे समय तक चलने वाली मंदी को रोक नहीं पाएँगे।' लगभग उसी समय धीरे-धीरे स्थिति में सुधार होने लगा। जून 2009 तक सरकारी तौर पर अमेरिका मंदी से उबर चुका था। जब हम किसी समस्या के चरम पर होते हैं उस समय परेशानियाँ दुर्गम लगती हैं। अब जब मैं यह लिख रहा हूँ, मुझे दोबारा उसी तरह के लेख देखने को मिल रहे हैं जैसे 2008 और 2009 में आर्थिक मंदी पर लिखे जा रहे थे। महीनों तक, कई अर्थशास्त्री और एक्सपर्ट सबसे बुरी संभावनाओं के बारे में आशंकित थे। बेरोज़गारी बढ़ रही थी, प्रॉफिट्स कम हो रहे थे और आर्थिक वृद्धि की संभावनाएँ कम हो रही थीं। लोग धीमी अर्थव्यवस्था की चेतावनी दे रहे थे। बैंकों के और सख़्त होने और कैपिटल मिलने में और मुश्किल होने की संभावना पर बात करते थे।

एक साल बाद ही, अर्थव्यवस्था में सुधार आना शुरू हुआ और स्टॉक मार्किट में तेज़ी आई। हमेशा याद रखें कि समाचारों में जो भी हम देखते हैं उस पर हमारा कोई कंट्रोल नहीं होता। वहाँ जो भी चर्चाएँ होती हैं, वे सब मैक्रो स्तर की होती हैं। सभी जानते हैं कि

केवल एक व्यक्ति इकॉनमी या पॉलिटिक्स को कंट्रोल नहीं कर सकता। हम केवल अपने कार्यों और फैसलों को नियंत्रित कर सकते हैं।

जैसा कि एपिक्टेटस ने कहा, जीवन में आपका लक्ष्य है कि : 'जो कुछ भी आपके वश में है उसका सर्वाधिक लाभ लें और बाकी जैसा हो वैसा स्वीकार करें।'

हर रोज़ हमें ख़ुद को यह याद दिलाना ज़रूरी है कि अपने कार्यों पर हमारा नियंत्रण है। इस शक्ति के साथ ज़िम्मेदारी भी आती है। अगर हम उन कार्यों में अपना समय बर्बाद करते हैं जिनसे हमारे जीवन में सुधार नहीं होता है, तो वह हमारी ही ग़लती है। अपने जीवन में होने वाली घटनाओं के लिए स्टॉइक दार्शनिक दूसरों को कभी भी दोषी नहीं ठहराते हैं। अगर हम बेडौल हैं, हम में ऊर्जा की कमी है, और हम जीवन के प्रति उदासीन महसूस कर रहे हैं, तो वह इसलिए कि हमने अपने समय और शक्ति का सर्वोत्तम इस्तेमाल नहीं किया है। कुछ लोग इस बात से सहमत नहीं होते और दूसरों को ही दोषी ठहराते रहते हैं। उन्हें करने दें। दूसरे क्या करते हैं उससे हमारा कोई वास्ता नहीं है। आइए हम संकल्प करें कि हम किसी भी परिस्थिति का सर्वाधिक उपयोग करेंगे। हम उन्हीं चीज़ों पर फ़ोकस करें जो कि हमारे नियंत्रण में हैं। और जो चीज़ें हमारे नियंत्रण में हैं, उन्हें सुधारने का प्रयत्न करें।

पत्र 68 :
अपना दोस्त बनने पर फ़ोकस करें

क्या आप अपने दोस्तों के साथ अपने से ज़्यादा बेहतर बर्ताव करते हैं? जब कोई दोस्त कुछ गड़बड़ कर देता है, तो शायद आप कहते हैं, 'अपने आप पर ज़्यादा सख्त मत बनो।' लेकिन ऐसी ही स्थिति में आप अपने से क्या कहते हैं?

जिस तरह हम दोस्तों से बात करते हैं, उसकी तुलना में जो बातचीत हम ख़ुद से करते हैं वह ज़्यादा आलोचनात्मक होती है। मैं भी ऐसा ही हुआ करता था। अगर मैं छोटी-सी भी ग़लती करता था, जैसे खिड़की बंद करना भूल जाना या ऐसी ही कोई मूर्खतापूर्ण हरकत, तो मैं कहता था, 'यह कितना स्टुपिड है। अपनी खिड़की बंद करना तुम कैसे भूल सकते हो? चलो, अपने सामान को अलविदा कहो। तुम्हारा सब सामान कोई चुरा ले जाएगा।'

यहाँ अजीब बात यह है कि हम अपने दोस्तों और सहकर्मियों के साथ तो सहज रहते हैं, लेकिन जैसे-जैसे लोग हमारे करीब होते जाते हैं, हम उतना ही ज़्यादा आलोचनात्मक बन जाते हैं। जिस तरह हम दूसरों (या ख़ुद) के साथ बर्ताव करते हैं वह कुछ ऐसा लगता है :

- अजनबी और जान-पहचान के लोग : नम्र व्यवहार, लेकिन दूरी बनाए रखना, क्योंकि हम उन्हें जानते नहीं हैं।
- दोस्त और सहकर्मी : विनम्र और मदद करने वाला व्यवहार, उन्हें सहारा देने की कोशिश।
- परिवार, पार्टनर, बच्चे : उनकी ज़्यादा आलोचना करते हैं, क्योंकि हम यह मान लेते हैं कि वे सब कुछ बर्दाश्त कर लेंगे।
- अपने-आप के साथ : अपने प्रति आलोचनात्मक होने से लेकर आक्रामक होने तक का सभी तरह का व्यवहार।

हमें इस तरह की आदत को पलटने की ज़रूरत है। चलिए हम अपने साथ वैसा ही व्यवहार करें जैसा कि हम अपने दोस्तों के साथ करते हैं। और यही व्यवहार हम अपने प्रियजनों के साथ भी बनाए रखें। चूँकि मैं स्वभावत: आलोचनात्मक हूँ, मैं इस पर बराबर प्रयास करता रहता हूँ।

जब सेनेका इंसान के रूप में अपनी प्रगति की बात कर रहे थे**,** उन्होंने कहा **:** 'तुम पूछते हो कि मैंने क्या प्रगति की है**?** मैं अपना दोस्त बनने लगा हूँ।**'**

इस विचार की महत्ता के बारे में सोचें। सेनेका अपने विकास या स्टॉइसिज़्म किसी पर भी बात कर सकते थे। उन्होंने कुछ ऐसा क्यों नहीं कहा, 'मेरा जिस पर नियंत्रण है, मैं उस पर फ़ोकस करने लगा हूँ'? यह पूरी तरह से तर्क-युक्त होता, क्योंकि यह स्टॉइसिज़्म का पहला पाठ है। सेनेका के उत्तर को मैं एक इशारे की तरह मानता हूँ कि अपना दोस्त होना ज़िंदगी में सबसे ज़्यादा अहमियत रखती है। यह कितना सच है।

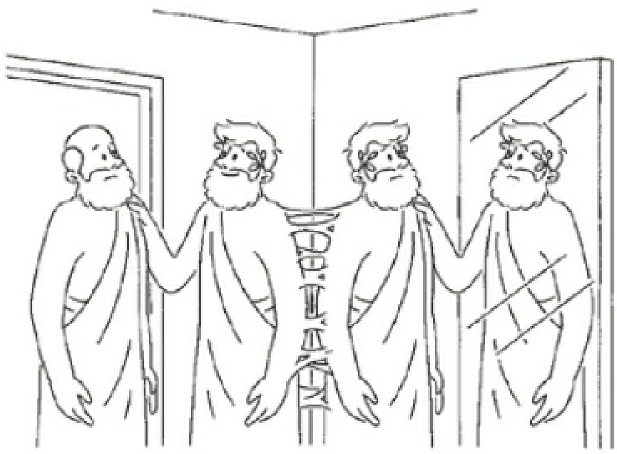
दुनिया में सब लोगों की अपेक्षा आप सबसे ज़्यादा समय अपने साथ बिताते हैं। तो ख़ुद के साथ एक सच्चे दोस्त के अलावा किसी और तरह से व्यवहार क्यों करें? अपने आप से अच्छा बर्ताव करने की सबसे ख़ूबसूरती यह है कि आप दूसरे लोगों के साथ भी अच्छा बर्ताव करना शुरू कर देते हैं। इस उपाय के अनुसार जीने में मैंने यही सबसे बड़ा अनुभव किया है। मैंने अपनी आलोचना जितनी कम करना सीखा, मैं दूसरों के साथ भी उतना ही सहज हो गया हूँ।

सेनेका ने भी इसका महत्त्व समझा था; उन्होंने कहा कि 'वह जो अपना मित्र है, वह पूरे मानवजाति का मित्र है।' मैं ऐसा हुआ करता था जो कि अपने पार्टनर द्वारा कही गई हर बात का विश्लेषण करता था। 'तुमने ऐसा क्यों कहा' और 'तुमने ऐसा क्यों किया' — ये मेरे पसंदीदा बोल थे। जब आप दूसरों से यह बात बराबर पूछते रहते हैं, इसका अर्थ है कि आप यह नहीं समझ पा रहे कि कोई भी आप के नज़रिए से अलग काम क्यों करेगा, क्योंकि आपका ही नज़रिया सही है। लेकिन बाकी दुनिया को आपके स्टैण्डर्ड के अनुसार जीने की ज़रूरत नहीं है। इसलिए ही दोस्ती प्राय: अच्छी होती है। जब आप दोस्त होते हैं, तब आप अपने विश्वास, आदतों और विचारों को अपने दोस्त पर नहीं थोपते। आप उन्हें वे जैसे हैं वैसा रहने देते हैं। इससे भी ज़्यादा, कई बार हम अपने दोस्तों की अजीबोग़रीब आदतों की तारीफ़ भी करते हैं। हम सभी का एक-न-एक दोस्त होता ही है, जो कि हर सोशल इवेंट पर देर से पहुँचता है। हम अक्सर इस बात का मज़ाक बना लेते हैं और जब अंत में वह दोस्त पहुँच जाता है, तो ख़ूब हँसते हैं। लेकिन छोटी-से-छोटी बात में भी हम ख़ुद को ढील नहीं देते हैं।

अगर आपने कोई ग़लती कर दी है**,** तो कौन परवाह करता है**?** ख़ुद को गिरने से मत रोको। बस उठ कर दोबारा खड़े हो जाओ**!**

अगर आपके परिवार वाले या आपके पार्टनर का मूड अच्छा नहीं है, तो किसे परवाह है? उन्हें उनके हाल पर छोड़ दें। या उससे भी बेहतर, कुछ ऐसी मज़ाक वाली बात करें कि वे ख़ुश हो जाएँ। और अगर ऐसा नहीं हो पाता है, तो भी ठीक है।

हम सभी अपने साथ और दूसरों के साथ थोड़ा धीरज रख सकते हैं। अगली बार जब आप अपनी आलोचना कर रहे हों, तो अपना दोस्त बने रहने के लिए ख़ुद को याद दिलाएँ।



पत्र 69 :
मंदी के समय शांत रहने पर फ़ोकस करें

आप शायद रोज़ ही इस बारे में सुन रहे हैं : महँगाई अभी भी ज़्यादा है, स्टॉक मार्किट डाउन है, कंपनियों ने भर्ती करना बंद कर दिया है और कईयों ने तो लोगों को निकलना भी शुरू कर दिया है। अर्थव्यवस्था और विकास के सन्दर्भ में कई कारकों की भूमिका रहती है। समस्या यह है कि लोग इन मुद्दों को बहुत पास से देखते हैं। जबकि यह समझने के लिए कि क्या हो रहा है, असल में हमें विस्तृत दृष्टिकोण अपनाने की ज़रूरत होती है। उदाहरण के लिए :

- नज़दीकी दृष्टिकोण **:** महँगाई, ब्याज दर, कर्ज़, उपभोक्ता ख़र्च, बेरोज़गारी, आदि को समझने के लिए
- व्यापक दृष्टिकोण **:** लॉन्ग-टर्म ट्रेंड्स और ऐतिहासिक पैटर्न को देखने के लिए

जैसा कि कहा जाता है : इतिहास दोहराता नहीं है, लेकिन उस से मिलती-जुलती घटनाएँ ज़रूर होती है। पिछले सौ सालों में जो कुछ भी घटा, उससे हमें अब जो भी हो रहा है उसके लिए सीख मिल सकती है। ऐतिहासिक रूप से हम कई ऊँचे वृद्धि से लेकर कम वृद्धि और यहाँ तक कि संकुचन के दौरों से गुज़रे हैं। एक प्रसिद्ध निवेशक, हावर्ड मार्क्स ने इस पर एक किताब भी लिखी है, जिसका नाम है द मार्किट साइकिल। इस किताब में चर्चा की गई है कि किस तरह से ऐतिहासिक रूप से इकॉनमी में, औसतन एक स्थायी दर से वृद्धि हुई है। लेकिन बहुत से ऐसे वर्ष थे जब विकास दर ज़्यादा तेज़ थी और कई साल ऐसे भी थे जब वह और भी कम थी।

ऐसा इसलिए हुआ क्योंकि यह एक चक्र है। सरकार अर्थव्यवस्था को बढ़ावा देती है (जैसा कि 2020 में हुआ), लोग उत्साहित होते हैं, ज़्यादा रिस्क लेते हैं, अपने ख़र्च बढ़ा लेते हैं, जिससे महँगाई बढ़ती है और कुछ समय तक जब यह लगातार बढ़ती रहती है, सब कुछ में दोबारा कमी आ जाती है।

हमें शायद मंदी या फिर केवल धीमी रफ़्तार का सामना पड़ सकता है। या तो हम कम विकास दर या संकुचन की दिशा में बढ़ जाते हैं। यह कोई ग़लत तरीका नहीं है . . . जब तक कि आपने तेज़ी के दौर में बहुत से रिस्क न उठाए हों। उन लोगों की सोचें जिन्होंने 2000 के दशक में बग़ैर किसी आय के घर ख़रीद लिए थे।

या उन लोग की जिन्होंने पिछले साल उधार लेकर स्टॉक और क्रिप्टो ख़रीदे।

ऐसा नहीं है कि मंदी में दुनिया ख़त्म हो जाती है। अर्थव्यवस्था सिर्फ़ धीमी पड़ जाती है। मेरे पिताजी और मैंने बड़ी मंदी के दौर में कंपनी शुरू की, जिसे ख़त्म होने में अमेरिका की अपेक्षा यूरोप में ज़्यादा समय लगा। संपूर्ण रूप से यह शायद बहुत ख़राब स्थिति रही हो, लेकिन व्यक्तिगत रूप से लोग आगे बढ़ते रहे। हाँ, यह ज़रूर था कि कंपनियों और लोगों ने अपना ख़र्च कम किया। कई नौकरियाँ चली गईं। कंपनियाँ बंद हो गईं। लेकिन क्या यह एक स्वस्थ अर्थव्यस्था का हिस्सा नहीं है? यह बहुत ज़ाहिर-सी बात है कि इकॉनमी ऊपर-नीचे होती रहती है। यह ज़िंदगी का एक पहलू है।

हम सभी चाहते हैं कि सम्पन्नता का समय कभी ख़त्म न हो और अर्थव्यवस्था इसी तरह एक सीधी रेखा में बढ़ती रहे। लेकिन इतिहास में ऐसा कभी हुआ नहीं है। हमें असलियत को स्वीकार करना चाहिए, बेशक वह बहुत मुश्किल ही क्यों न हो। एपिक्टेटस ने इसे बहुत अच्छी तरह से फरमाया है :

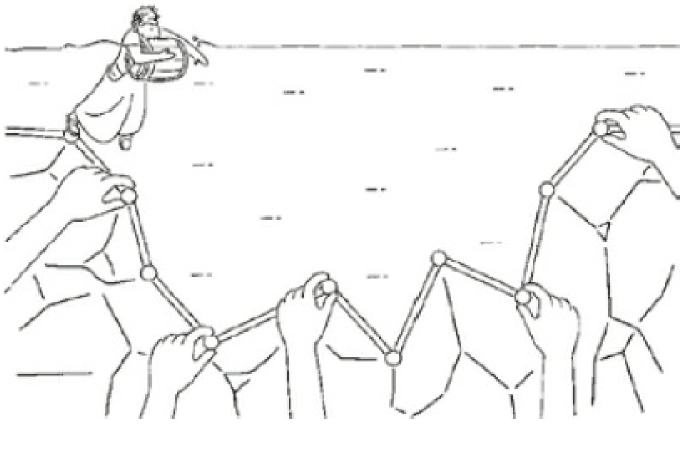
'यह मत चाहो कि घटनाएँ वैसे ही घटित हों जैसा कि आप चाहते हैं, बल्कि यह चाहें कि वे घटित हों लेकिन आपका जीवन सुचारू चलता रहे।'

इकॉनमी की सबसे अच्छी बात यह है कि वह एक कंपनी या व्यक्ति की तरह कभी ख़त्म नहीं होती। जैसा कि मार्क्स ने अपनी किताब में कहा है, यह एक चक्र है जो कि चलता रहता है। कभी ऊपर, कभी नीचे।

इसका एक बड़ा उदाहरण एस एंड पी 500 के रिटर्न्स के इतिहास में देखने को मिलता है। 50 और 60 के दशक में स्टॉक में बहुत तेज़ी से बढ़त हुई, 70 के दशक में यह कम हुई, 80 और 90 के दशक में फिर बढ़ी और 2000 के दशक में बहुत ज़्यादा घटी। औसतन, हमें फिर भी 10 प्रतिशत वार्षिक रिटर्न मिला।

ऐसी स्थिति में भावनाओं को ख़ुद पर काबू होने देना आसान है : 'महँगाई का यह दौर कभी ख़त्म नहीं होगा, करेंसियों की कीमत घट रही है, पश्चिम का पतन हो रहा है, यूरोप में युद्ध चल रहा है, अब हमारी बारी है, लोग पागल होते जा रहे हैं।' मैं मानता हूँ कि ज़िंदगी और मुश्किल और जटिल होती जा रही है।

लेकिन हमें ईमानदार और शांत भी रहना होगा : पिछला दशक पहले की अपेक्षा शांत था। कुछ स्थितियाँ ख़राब थीं, लेकिन उतनी भी ख़राब नहीं जितनी कि लोगों ने भूतकाल में अनुभव की थीं। हमें बस आगे बढ़ते रहना है। अच्छी बात यह है कि हमारी अर्थव्यवस्था में बहुत-से लोगों की यही मानसिकता है। इसी वजह से यह अटूट है।



पत्र 70 : अपने शरीर की अस्थायी प्रकृति पर फ़ोकस करें

कुछ दिन पहले, मैं ख़बीब नूरमगोमेदोव का इंटरव्यू देख रहा था। वह एक रिटायर्ड मिक्स्ड मार्शियल आर्ट फाइटर हैं जिन्होंने यूएफसी मुकाबलों में भाग लिया था और कई लोग उन्हें अब तक के सबसे उम्दा फाइटर या एथलीट मानते हैं। मैं काम के प्रति उनकी नैतिकता का बहुत बड़ा प्रशंसक हूँ। अब भी जबकि वे रिटायर हो चुके हैं, वह उतनी ही मेहनत से ट्रेन करते हैं, जितना कि वह तब करते थे जब वह स्पर्धाओं में भाग लेते थे। उन्होंने यह फ़िलॉसफ़ी अपने पिता से सीखी, जिनका कोविड की कॉम्प्लीकेशन्स की वजह से देहांत हो गया।

ख़बीब इस क्षति से बहुत प्रभावित हुए और रिटायर करने के उनके निर्णय में इस घटना का भी बहुत बड़ा हाथ रहा। बचपन में वे अपने पिता के साथ ट्रेन किया करते थे और अगर उन्हें चोट लग जाती थी, तभी वे ट्रेनिंग से छुट्टी किया करते थे। अगर चोट ज़्यादा गहरी न हों तब भी वह ट्रेनिंग चालू रखते थे। जिस तरह ख़बीब ट्रेन करते हैं, उन्हें चोट लगना स्वाभाविक ही है। जैसा कि उन्होंने एक बार कहा : 'चोटें मेरी सबसे बड़ी दुश्मन हैं, क्योंकि मैं इतनी कड़ी ट्रेनिंग करता हूँ।'

अगर आप यूएफसी फाइटर, एनबीए या एनएफएल खिलाड़ियों के हाई लेवल के सौ एथलीटों को बे-सिलसिलेवार चुनें, तो आप पाएँगे कि उनमें से अधिकाँश छोटी-मोटी चोटों के साथ खेल रहे हैं। कई एथलीट कभी-कभी खेल का पूरा सीज़न ही छोटे-मोटे दर्द या तकलीफ़ों को सहते हुए बिता देते हैं। मानव शरीर की यही कंडीशन है। अगर आप इलीट एथलीट नहीं भी हैं, तब भी आपके शरीर में कोई-न-कोई दर्द या तकलीफ़ तो होगी ही — ख़ासकर अगर आप तीस साल से ऊपर के हैं। हर साल आपके शरीर में पहले की अपेक्षा ज़्यादा कमियाँ आती जाती हैं। मैं केवल चौंतीस साल का हूँ और मुझे अपने शरीर में कुछ-न-कुछ ऐसा महसूस होता रहता है, जो कि शत प्रतिशत ठीक नहीं है। इस समय मेरा दाहिना पाँव पिछले एक साल से बीच-बीच में तंग कर रहा है। पिछले हफ़्ते, मेरा पेट ठीक नहीं था। और अगर हमें चोटें न भी लगी हों, हमारा शरीर सालों में बदलने लगता है। हमारे बाल सफेद और कम होने लगते हैं। झुर्रियाँ पड़ जाती हैं। वही सब वृद्धावस्था की बातें। कितने ही लोग बुढ़ापे से घबरा जाते हैं और उसे थामने का हरसंभव प्रयास करते हैं। लेकिन स्टॉइक ऐसा नहीं करते। इसमें भी वे उसी तटस्थता से रहते हैं जैसा कि वे शरीर पर बाहरी कारकों, जैसे कि मौसम, के प्रभाव होने पर रहते हैं।

उनके अनुसार, आप किसी भी चीज़ से जुड़ नहीं सकते — अपने शरीर से भी नहीं। सेनेका ने यह बताया है कि यह क्यों ज़रूरी है : 'मैं मानता हूँ कि अपने शरीर के प्रति प्रेम

हम में जन्मजात ही होता है और यह भी कि हम उसके गार्डियन और प्रोटेक्टर हैं। मैं नहीं कहता कि हमें अपने शरीर पर ध्यान नहीं देना चाहिए, बस हमें इसका ग़ुलाम नहीं बनना चाहिए। क्योंकि जो व्यक्ति अपने शरीर का ग़ुलाम बन जाता है, जो उसके लिए बहुत डरता है, जो सभी कामों को शारीरिक ज़रूरतों से जोड़ता है, वह लोगों का भी ग़ुलाम बन जाएगा।'

जब आप अपना युवा रूप खोने से डरते हैं, तब आप अपने शरीर के ग़ुलाम बन जाते हैं।

लेकिन अगर आप में अपने शरीर से दूर होने की शक्ति और सामर्थ्य है और आप उसके अस्थायी स्वरूप को स्वीकार करते हैं, तो आप स्वतंत्र हैं। अगर आपको कभी कोई चोट भी लगती है तब भी आप विचलित नहीं होंगे, क्योंकि आप समझते हैं कि यह जीवन का हिस्सा है। हमारे शरीर को बीमारियाँ या चोटें लग सकती हैं, और कभी-कभी इस दशा को स्वीकार करने के अलावा हम कुछ नहीं कर सकते। मानव शरीर बहुत सुकुमार है, लेकिन फिर भी इसकी एक ख़ासियत यह भी है कि यह बहुत मज़बूत भी है। अगर आपको कोई गंभीर तकलीफ़ नहीं है, तो आप ख़ुद ही अपने शरीर को ठीक कर सकते हैं। हमारी ज़्यादातर चोटें या तो अपने-आप या फिर फ़िज़िकल थेरेपी से ही ठीक हो जाती हैं। जब हमें कोई फ़्लू या पेट की तकलीफ़ होती है, हमारा शरीर उन बीमारियों से ख़ुद ही लड़ लेता है। लेकिन यह बुढ़ापे को नहीं रोक सकता।

जीवन के अस्थायी स्वरूप को स्वीकारना चुनौती भरा है और इससे कई बार डर भी लगता है, लेकिन स्टॉइसिज़्म की प्रैक्टिस करने का यह एक अच्छा मौका भी है। जब भी आप बीमार हों, या आपको चोट लगी हो या आपको बुढ़ापे के लक्षण दिखें तो उनका विरोध मत करें। इसे यह समझने के एक अवसर की तरह लें कि जीवन में हर शुरुआत का अंत भी होता है। हम नाज़ुक जीवों की तरह पैदा होते हैं, जो कि सोफ़िस्टिकेटेड शरीर वाले बहुत उम्दा जीव के रूप में बड़े होते हैं और धीरे-धीरे हम बूढ़े होते जाते हैं। हम अपने शरीर को स्वस्थ और सुडौल रख सकते हैं, लेकिन हमारे प्रयासों की भी एक सीमा होती है!

जब हम बीमार पड़ते हैं, अपने बदन से मिलने वाले संकेतों पर हमें ज़रूर ध्यान देना चाहिए। जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती है, हमें उसे छिपाने की बजाय उस पर फ़ख़्र करना चाहिए। ऐसी मन:स्थिति से जीवन के नश्वर होने से होने वाली घबराहट से जूझने में मदद मिलती है। हम सभी आजीवन चौबीस साल का ही रहना चाहते हैं, लेकिन वक्त किसी के लिए भी नहीं रुकता। यह डरावना हो सकता है। लेकिन इसे इस तरह देखें : जिन चीज़ों को आप बदल नहीं सकते अगर आप उन पर अपनी शक्ति ख़र्च करने से बचें, तो आपका जीवन बेहतर हो सकता है। आप किसी भी चीज़ के ग़ुलाम नहीं होना चाहेंगे। आप आज़ाद रहना चाहेंगे, तो हरेक बात से, आज़ाद रहिए।



आभार

हमेशा की तरह ही, इस बार भी आपका बहुत-बहुत धन्यवाद। अपने पाठकों के बिना एक लेखक कुछ भी नहीं है। इसलिए इस किताब को आख़िर तक पढ़ने के लिए बहुत शुक्रिया।

यह कॉलम जॉन ग्लक, मिशेल वू, और एमी शर्न के प्रयासों के बिना नहीं संभव हो पाता जो कि, जब मैंने यह कॉलम लिखना शुरू किया, मीडियम के साथ काम कर रहे थे। उन्होंने ही एक साप्ताहिक कॉलम लिखने का सुझाव दिया जो कि द स्टॉइक लेटर कहलाया। आख़िरी के कुछ पत्रों को छोड़कर बाकी सब पत्रों का सम्पादन एमी ने ही किया, जिसके साथ करीब-करीब हर हफ़्ते ही मैं डेढ़ साल तक चैट करता रहा। उसके इनपुट्स के बिना, इन पत्रों में गंभीरता नहीं रह जाती, इसलिए पत्रों में गंभीरता लाने के लिए एमी का शुक्रिया। बल्कि, एमी के मीडियम छोड़ने के कुछ समय बाद ही मैंने यह कॉलम लिखना बंद कर दिया, क्योंकि अकेले लिखने में वह बात नहीं आ रही थी।

किसी भी प्रकार के प्रयास, चाहे वह लेखन जैसा एक व्यक्ति पर ही केन्द्रित प्रयास ही क्यों न हो, सभी में किसी-न-किसी रूप में सहयोग की आवश्यकता होती ही है। 2020 में, मैंने जॉन पुके को अपने संपादक व शोधकर्ता के रूप में नियुक्त किया। मेरे सभी प्रकाशित लेखों में उनका अमूल्य योगदान रहा। जॉन ने इस पुस्तक के लिए पत्रों को अलग-अलग श्रेणियों में वर्गीकृत भी किया। इसके लिए भी उनका धन्यवाद।

हमें हमेशा एक बड़ी टीम की ज़रूरत नहीं होती, लेकिन बेहतर काम करने के लिए हमें टीमवर्क की ज़रूरत ज़रूर होती है।

शुभकामनाएँ

— डेरियस

पेंगुइन स्वदेश

पेंगुइन स्वदेश, पेंगुइन रैंडम हाउस ग्रुप ऑफ़ कम्पनीज़ का हिस्सा है,
जिसका पता global.penguinrandomhouse.com पर मिलेगा

पेंगुइन रैंडम हाउस इंडिया प्रा. लि.,
चौथी मंजिल, कैपिटल टावर-1, एम जी रोड,
गुड़गांव 122 002, हरियाणा, भारत

पेंगुइन
रैंडम हाउस
इंडिया

प्रथम अंग्रेज़ी संस्करण पेंगुइन बुक्स में पेंगुइन रैंडम हाउस द्वारा 2023 में प्रकाशित
प्रस्तुत हिंदी संस्करण पेंगुइन स्वदेश में पेंगुइन रैंडम हाउस द्वारा 2024 में प्रकाशित

हिंदी अनुवाद : अंजलि तिवारी

This digital edition published in 2024.
eISBN: 9789354929977

www.penguin.co.in